MEN'S HEALTH | NR. 6 | IUNIE 2017

NOU NOUȚ!

MII DE LUCRURI UTILE

EDIȚIA ROMÂNĂ

Men's Health

Brațe+ 6-páck

Definește-te în 7 minute!

P. 40

DORMI MAI BINE!

P. 54

SPORT

Cele mai bune echipamente

Topește 10 KG!

P. 57

IUTE!

Dieta tipilor curajoși

BĂRBATUL MH
BJ Gaddour
P. 98

PLUS

Fă-ți un mic-dejun energic!

Dur ca un soldat

Fitness cu trupele speciale / P. 80

MII DE LUCRURI UTILE

EDIȚIA DESPRE FORȚĂ

CLA 200 d Coupé – Consum mixt de carburant (l/100 km) conform cu 80/1268/EEC: min. 4.0, max 4.4. Emisii dioxid de carbon (g/

Grow up. Mercedes-Benz CLA Coupé.

Finanțare asigurată de Mercedes-Benz Financial.
Cu Mobilo beneficiați de până la 30 de ani de mobilitate garantată.

Drive

www.mercedes-benz.ro/Growup

km): min. 104; max. 114. Mașina din imagine este cu titlu de prezentare.

CUPRINS

MEN'S HEALTH
IUNIE 2017

F = EDIȚIA DESPRE FORȚĂ

MensHealth.ro
menshealth.romania
@menshealth_ro

REPORTAJE

EDIȚIA DESPRE FORȚĂ
Capătă putere, îmbunătățește-ți aspectul și încrederea în tine.

PLUS: Hafthor „The Mountain" Bjornsson.
79 F

INBOX

SĂ STĂM DE VORBĂ
Yoga, prosoape care miros urât și Thor.
14

EXPERTA ÎN SEX
Îți răspunde imediat.
16

LUCRURI UTILE

O TIPĂ TARE
Cum face față obstacolelor Amelia Boone.
19 F

MICUL DEJUN #1
Plus: Poșează un ou.
22

PUTERE MAXIMĂ
Cu efort cât se poate de mic.
DE TIM FERRISS
28 F

FĂRĂ ZGOMOT
Căști care atenuează zgomotul versus un tip gălăgios.
30

MH STYLE

COSTUMEAZĂ-TE
Alege-ți sacoul potrivit pentru următoarea petrecere.
68

FURĂ-I BUNURILE
Cremele ei sunt bune și pentru tine.
DE IOANA VASILE
76

FOOD

MÂNCĂRURILE PE CARE LE URĂȘTI
Învață să le iubești.
DE TREVOR CORSON
44

FIERBINTE!
Ardeiul iute îți prelungește viața.
DE A.C. SHILTON
102

SĂNĂTATE

PROTEJEAZĂ-ȚI PROSTATA
Redu riscul de-a avea cancer de prostată.
DE JULIE STEWART
98

NU DORMI BINE?
Planul tău de recuperare.
DE JERILYN COVERT
54

RAPORT SPECIAL

SCAPĂ DE ANXIETATE
Și nu te uita înapoi.
DE MATTHEW SHAER
64

DĂ JOS BURTA!

ÎNVAȚĂ SĂ VREI
Motivația ta e la fel de importantă ca dieta.
DE BETH HOWARD
57 F

FORȚĂ

GHIDUL ECHIPAMENTELOR DE FITNESS
Ce-i mai bun din toate: pantofi sport, tricouri, ochelari, aplicații.
33 F

ANTRENEAZĂ-TE ÎN SIGURANȚĂ
Pune mușchi, salvează-ți articulațiile.
DE LOU SCHOULER
38 F

BRAȚE ȘI 6-PACK
Mai puternice în 7 minute.
DE TODD BUMGARDNER
40 F

REZISTĂ!
Întărește-ți corpul stând nemișcat.
DE NEAL PLISKE
42 F

PUTERE DE RANGER
Misiunea ta: fii în formă!
DE BEN COURT
80 F

PE COPERTĂ
BJ Gaddour, fotografiat de David Yellen, Styling: Brian Boyé, Grooming de Isaac Davidson/ Kiehl's Facial Fuel/Willhelmina Artists, Hair styling de Frederic Boudet/Celik Beauty hair products/Bryan Bantry Inc., pantaloni Solid&Striped.

FOTOGRAFIE DE **PETER YANG**

TRADIȚIE ȘI PRESTIGIU

CELEBREAZĂ VALORILE ROMÂNEȘTI

Un produs de calitate
ROMAQUA GROUP BORSEC

Ediția despre forță

„Men's Health e Biblia pasionaților de fitness" e o expresie pe care-am auzit-o destul de des. N-aș spune că e așa, și fiindcă avem mai puține pagini, și fiindcă n-am apărut prima dată pe papirus, și fiindcă scriem despre mult mai multe lucruri decât fitnessul. Men's Health își propune să fie un manual de utilizare pentru bărbatul activ, modern, care vrea să trăiască bine și cât mai mult. Practic, ne-am propus în modul cel mai serios să ne ținem cititorii sănătoși cât mai mult timp posibil. Și, între timp, să le dăm mii de sfaturi utile nu doar despre fitness și sănătate, ci și despre relații, stil, dietă, ba chiar și despre mașini și gadgeturi și alte chestii cât se poate de masculine.

Men's Health e mai mult decât fitness, dar numărul ăsta e despre fitness. Fiindcă, începând din această ediție, ne vom apleca, lună de lună, asupra câte unui subiect de interes pentru bărbați și-l vom aprofunda în paginile revistei. Nu va fi doar despre asta, sigur că vom păstra și rubricile cu care te-ai obișnuit – le-am schimbat puțin locul, dar suntem convinși că nu-ți va fi greu să navighezi prin noul format al revistei. Între timp, uită-te în sumar, vei găsi marcate cu un F materialele dedicate forței, din acest număr.

Și tocmai fiindcă e vorba de forță, pe copertă îl vei găsi pe cel mai în formă reprezentant al brandului Men's Health, directorul de fitness al ediției americane a revistei, BJ Gaddour. Și asta marchează o mică despărțire de trecut. Ne-am propus ca, de acum încolo, coperta să nu fie, în mod necesar, cu cineva extrem de cunoscut, ci cu cineva care arată bine, chit că e un antrenor de fitness din Papua Noua Guinee sau un tip de la Satu Mare care repară mașini, dar arată ca un zeu nordic (nu, nu mă gândesc la nimeni anume, dar dacă știți unul, aștept un e-mail).

Între timp, antrenorii care cred că ar putea fi BJ Gaddour-ul ediției românești Men's Health mai au câteva zile la dispoziție să se înscrie la Romania's Next Top Trainer. Anul acesta, premiul e un antrenament propriu promovat în revistă și pe canalele noastre de Facebook, Instagram și YouTube, dar acesta poate deveni punctul de plecare al unei colaborări pe termen lung – totul depinde doar de tine. Te simți în stare? Intră pe nexttoptrainer.menshealth.ro și spune-ne de ce.

Mihai Ghiduc

Instagram @mghiduc
mihai.ghiduc@burda.ro

CÂTEVA VORBE DESPRE NOUL LAYOUT

Răsfoind numărul acesta, vei observa că am făcut niște modificări. Avem o secțiune nouă, Nefiltrat, și-am mai adăugat o rubrică, locală: #ExperiențaMH. Am schimbat culorile – sau, mai bine spus, am renunțat la o parte din ele. Noul design se bazează pe conceptul „Curaj și sofisticare" și pleacă de la cel al ediției americane Men's Health, cu adaptările de rigoare. Iată câteva cuvinte de la designerul MH SUA, Mike Schnaidt:

„Ne-am găsit inspirația în ghiduri de reparații auto vintage, hărți de drumeție și manuale militare (stânga). Toate aceste surse își propun să-ți transmită rapid informații cruciale. De asta sunt aici. De aceea, am pus toate aceste lucruri în ceea ce ții acum în mână. *Men's Health*: un ghid pentru viață."

Mihai Ghiduc
REDACTOR-ȘEF

Amalia Dobre Redactor-Șef Adjunct
Alexandru Pop Art Director

FASHION
Elisabeta Gedő fashion editor
Ioana Covali grooming

GROOMING
Ioana Vasile grooming editor

EDITORI
Alina Miron; Valentina Nicolae; Denisa Niță; Anca Popescu

WEBSITE EDITOR
Iulia Pocol

TRADUCERI
Oana Popa; Luiza Gabriela Vilsan; casadetraduceri.ro traduceri website

CONSULTANȚI DE SPECIALITATE
Dr. Șerban Damian nutriție
Dr. Silviu Zărnescu sănătate

FOTO
Vlad Brăteanu; Sorin Iacob; Alina Miron

BurdaInternational RO

Sandrin Apostoloiu
DIRECTOR GENERAL

Daniel Secărea Publisher
Susana Pletea Director Editorial

ADVERTISING & MARKETING
Florentina Păuna-Laudă Group Advertising Director; **Ioana Vulpescu** Advertising Sales Manager; **Alina Gavrilă** Director de Marketing, Comunicare și PR.

DISTRIBUȚIE
Burda România distrib@burda.ro

ABONAMENTE
Tel.: 037/210.60.00;
abonamente@burda.ro

TIPOGRAFIE
Radin Print, prin reprezentantul exclusiv pentru România
4 Colours, www.4colours.ro

Radin print
4 Colour

© Burda România. Reproducerea oricărui material scris sau ilustrativ din această publicație, utilizarea în cadrul serviciilor on-line sau internet, multiplicarea pe CD-ROM, DVD-ROM, exportul și difuzarea în străinătate sunt permise doar cu acordul scris al editorului.
ISSN 1841-1657 Men's Health (București).

SNA Publicație ce beneficiază de rezultate de audiență măsurate în perioada februarie 2015 – august 2016

BRAT Publicație auditată în perioada aprilie 2015 – august 2016

CUM DAI DE NOI
Website menshealth.ro;
Facebook facebook.com/menshealth.romania;
Instagram @menshealth_ro;
Telefon 037/210.60.00;
Adresă Olympia Tower, B-dul Decebal nr. 25-29, etaj 4, sector 3, București, cod poștal 030964, OP 77, CP 209; **Pentru feedback și întrebări** menshealth@burda.ro
Men's Health furnizează cele mai recente informații în materie de sănătate, fitness și nutriție și are acces la unii dintre cei mai competenți experți din lume pentru ca tu să fii cât mai informat. Dar suntem cu toții diferiți, așa că filtrează ceea ce citești aici; pentru diagnostic și tratamente consultă un doctor.

FOTOGRAFIE DE **MANOLE SAVA**

BUCUREȘTI FITNESS FESTIVAL

11 iun

PARCUL TINERETULUI

ANCA BUCUR + SARA BUCURESCU + ANYA GLUSHKOVA + IULIAN PANAIT + CRISTINA NEACȘU + ANDREI PENU + ADRIAN BOROZAN + ȘTEFAN CUSURSUZ + CRISTINA MUSTĂȚEA + MULȚI ALȚII

12 ore de mișcare • 50 de instructori de fitness • Maraton de cycling • Clase de aerobic • Evaluări corporale • Activități pentru copii • Invitați speciali • Concursuri • Premii-surpriză • Concerte

Detalii pe www.worldclass.ro

Parteneri: MOVE ON, ZU RADIO, WIN YOUTH

Sponsori: Dorna, Hervis, ZUZU, BANCA ROMÂNEASCĂ, alpro, Supradyn, PHILIPS

Cu sprijinul: PMB Primăria Capitalei

Organizator: World Class®

LUMEA MH

Ghidul tău pentru a descoperi lumea *Men's Health*, mai mare decât o revistă!

1

#ExperienţaMH

Vrei să petreci două zile la Dimi Instructor Summit 2017, alături de cei mai buni instructori locali și internaționali, pe 3-4 iunie, la Stejarii Country Club? Men's Health și DIMI Fitness îți oferă această experiență. Ce trebuie să faci? Să fii în formă și să te grăbești să te înscrii. (Citește despre prima #experienţăMH la pagina 60: Maratonul de la Viena). **MENSHEALTH.COM/EXPERIENTAMH**

2

Romania's Next Top Trainer 2017

Anul acesta, căutarea unui antrenor de top se desfășoară vara. Ne-am propus să găsim o persoană care să creeze antrenamente și exerciții personalizate și, de ce nu, să devină pentru Men's Health România ceea ce e BJ Gaddour pentru Men's Health SUA. Crezi că tu ai putea fi acela? Am prelungit înscrierile până pe 15 iunie. Detalii: **NEXTTOPTRAINER.MENSHEALTH.RO**

3

Men's Health România MVP

Pregătim pentru tine o listă întreagă de prieteni Men's Health și ne propunem să-ți prezentăm cele mai importante lucruri pe care le fac aceștia. Sunt antrenori, nutriționiști, bucătari, experți în domeniile lor, oameni care se pricep foarte bine la un lucru și sunt dispuși să-ți împărtășească experiențele lor. Găsești lista pe: **MENSHEALTH.COM/MVP**

4

Ghidul de antrenament Men's Health

Te-am obișnuit cu ghidul nostru anual: cele mai bune antrenamente și dieta perfectă pentru a fi în formă maximă. Luna viitoare, vom veni cu o ediție specială de vară. Fiindcă nu există moment mai bun în an să testezi exerciții noi – și să ai niște pătrățele de invidiat. Plus că te poți astfel pregăti mai bine pentru viitoarea ta copertă Men's Health (participi la Cover Model, da?).

RODALE INTERNATIONAL

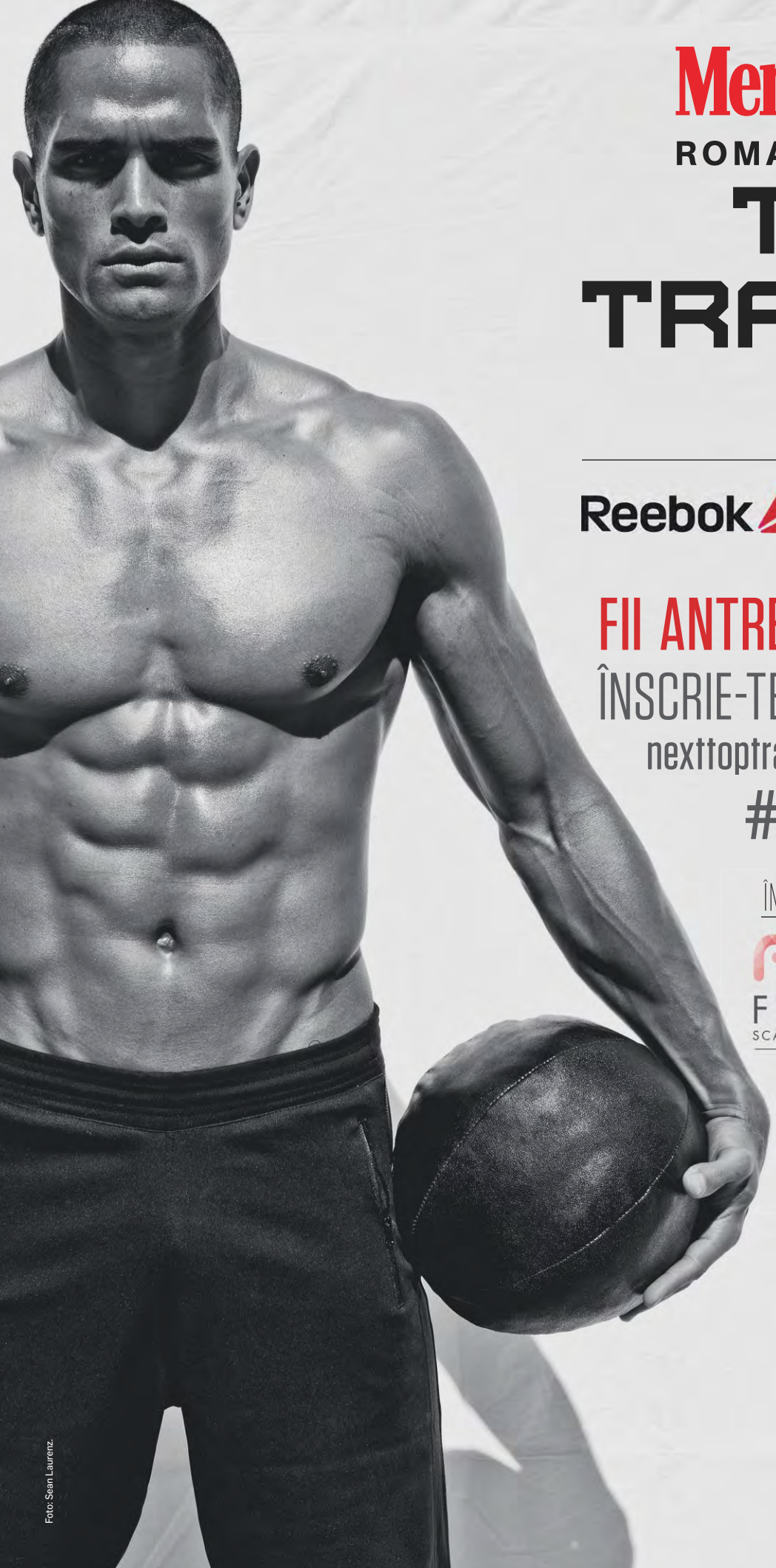
Kevin LaBonge Executive Director, Business Development and Global Licensing; **Angela Kim** Director, Business Development and Global Licensing; **Tara Swansen** Director, Global Marketing; **John Ville** Editorial Director, Rodale International; **Laura Ongaro** Editorial Director, *Men's Health* & *Women's Health*; **Samantha Quisgard** Associate Editor; **Karl Rozemeyer** Senior Content Manager; **Natanya Spies** International Editorial & Content Coordinator

BURDA INTERNATIONAL AD SALES REPRESENTATIVES

Mariolina Siclari Italy, +39 02 91 32 34 66, mariolina.siclari@burda.com; **Julia Mund** Germany, +49 89 9250 3197, julia.mund@burda.com; **Michael Neuwirth** Germany, +49 89 9250 3629, michael.neuwirth@burda.com; **Goran Vukota** Austria/Switzerland, +43 1 230 60 30 50, goran.vukota@burda.com; **Marion Badolle-Feick** France/Luxembourg, +33 1 72 71 25 24, marion.badolle-feick@burda.com; **Jeannine Soeldner** UK/Ireland, +44 20 3440 5832, jeannine.soeldner@burda.com; **Salvatore Zammuto** USA/Canada/Mexico, +1 212 884 48 24 salvatore.zammuto@burda.com.

EDIȚII INTERNAȚIONALE

SUA **Matt Bean;** Africa de Sud **Jason Brown;** Australia **Luke Benedictus;** Bulgaria **Vladimir Konstantinov;** China **Gao Zhen;** Croația **Kresimir Sego;** Germania **Wolfgang Melcher;** Ghana **Godfred Akoto Boafo;** Grecia **Vassilis Georgakakos;** Italia **Aldo Ballerini;** Kazahstan **Irina Utesheva;** Malaezia **Eugene Phua;** Marea Britanie **Toby Wiseman;** Nigeria **Osagie Alonge;** Olanda **Ronald Janus;** Polonia **Aneta Martynow;** Portugalia **Pedro Lucas;** Rusia **Maxim Semelyak;** Serbia și Muntenegru **Ivan Radojcic;** Singapore **Kelvin Tan;** Spania **Jordi Martinez;** Thailanda **Chatchawin Unhanun;** Turcia **Fatih Büyükbayrak;** Ungaria **Máté Pásztor;** America Latină **Sergio Rodriguez** (Argentina, Aruba, Chile, Columbia, Costa Rica, Curacao, Ecuador, El Salvador, Guatemala, Honduras, Mexic, Nicaragua, Panama, Peru, Rep. Dominicană, Venezuela); Orientul Mijlociu **Carlin Gerbich** (Bahrain, Kuweit, Oman, Qatar, Emiratele Arabe Unite).



Men'sHealth

ROMANIA'S NEXT

TOP TRAINER

POWERED BY

Reebok escape

FII ANTRENORUL ANULUI!

ÎNSCRIE-TE PÂNĂ PE 15 IUNIE

nexttoptrainer.menshealth.ro

#rotoptrainer

ÎN COLABORARE CU

FITNESS SCANDINAVIA SCHOOL SINCE 2009

Foto: Sean Laurenz.

Învață de la experți

Convenția Internațională de Fitness din România a fost o nebunie: transpirație, muzică și mușchi peste tot.

Câteva mii de oameni au luat cu asalt Rin Grand Hotel la sfârșitul lui aprilie, înarmați cu echipament sport. Traineri internaționali și români au făcut timp de două zile antrenamente serioase, dar și show, la această ediție a Convenției. Este cel mai mare eveniment în domeniu, organizat de Fitness Scandinavia, școală de fitness, wellness & nutriție. Adună la un loc oameni care au făcut din sănătate și formă nu doar un stil de viață, ci și un scop personal. Le-am simțit energia și endorfinele direct în plex. E greu să vezi atâția entuziaști ai fitnessului și să nu te contaminezi. (Dacă vrei să faci sport și simți că nu ai motivație, mergi la sală. Se ia!)

CONVENȚIA INTERNAȚIONALĂ DE FITNESS #7

APR. 22 ↓ APR. 23

— FOTOGRAFII DE — *Alina Miron*

RIN GRAND HOTEL, BUCUREȘTI

1 2

3

1 2 3

1. Troy Dureh ține masterclassuri în fața a mii de oameni, la convenții din întreaga lume. El a venit la Convenție cu un show de Khai Bo & Bag Box, concept care pare că are un succes imens printre instructorii și în sălile din România.
2. Energia se manifestă și altfel, mai fluid. Au fost și cursuri de yoga, arte marțiale, Pilates, dans sportiv. Prin săli se auzeau concepte ca flow motion, pranayama, dynamic stretch.
3. Muzica face diferența: la fiecare curs sau clasă era o nebunie întreagă. Ora începe cu un entuziasm debordant, cu aplauze, vuvuzele, echipe de susținători, ba chiar și tobe tribale, live. Îți vine să intri și tu printre ei.

4

5

4
5

4. Omer Rosenberg, unul dintre antrenorii internaționali prezenți la Convenția din acest an, a pregătit un antrenament personalizat pentru cititorii Men's Health. Îl vei găsi în curând în Ghidul de Antrenament Men's Health 2017.

5. Dacă trăiești cu impresia că anumite antrenamente sunt pentru bărbați și altele pentru femei, clasele din cadrul Convenției îți vor schimba această idee. Toată lumea a tras la fel de tare: doar e întrunirea pasionaților de fitness!

▸ PROFIL

Am întrebat nouă traineri români care e mottoul pe care îl folosesc ca să-și motiveze clienții.

1

2

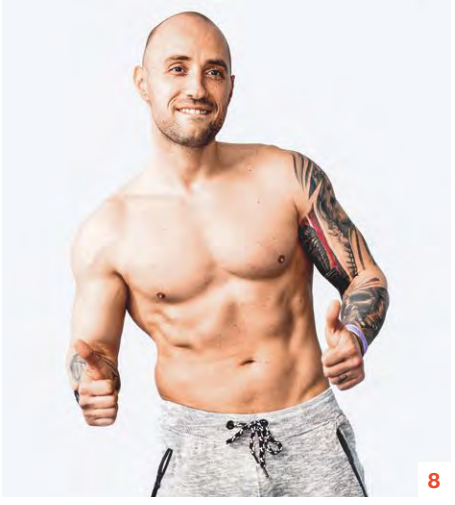
3

4

5

6

7


8

9

1. *Alex Miu,* master trainer Fitness Scandinavia: Real things are inside you.
2. *Alex Valah,* master trainer Fitness Scandinavia: We challenge your mind to challenge your body.
3. *Horia Croitoru,* antrenor personal, tehnician nutriționist, Constanța: Niciun obiectiv nu este imposibil de atins dacă perseverezi.
4. *Vlad Clenciu,* instructor fitness, Smartfit Timișoara: Your only limit is you.
5. *Mogoș Robu,* antrenor personal, Smartfit Timișoara, TRX: Be fit and smartfit!
6. *Daniel Mihalte,* antrenor personal, antrenor de aerobic, Smartfit Timișoara: Change your life. Împreună!
7. *Alex Costache,* master trainer, Suplesse master la Suples Training System: Functional training. Do what makes you happy!
8. *Andrei Căpățână,* TRX instructor, antrenor personal: Be there... or be square!
9. *Bădiță Mihai Daniel,* trainer, Elyssium Sport, Pitești: Nu renunța niciodată la visul tău!

INBOX

IUNIE

Răspunsuri definitive la cele mai mari, ciudate și importante întrebări din viața ta

CARE E MAI BUNĂ: DIETA NORDICĂ ORI CEA MEDITERANEEANĂ?

Nutriția nu-i o competiție. E război! De fapt, e știință curată, însă cercetătorii nu reușesc să cadă de acord asupra acestui aspect. Am consultat mai mulți nutriționiști și cu toții au refuzat să ia partea vreuneia. Ambele diete sunt excelente. Ele includ pești grași, legume bogate în fibre, carne slabă, dar și verdeață, fructe și oleaginoase. Dieta nordică, bogată în lactate și rădăcinoase, reduce inflamația, scade tensiunea arterială și colesterolul rău. Cea mediteraneeană conține vin și ulei de măsline (dieta nordică se bazează pe ulei de rapiță) și ajută la ameliorarea simptomelor specifice bolilor cardiace. Verdictul lui Harley Pasternak, autorul cărții *The 5-Factor World Diet:* „Dacă ar fi să ne ghidăm după țările cu populația cea mai sănătoasă și longevivă, aș spune că cele din nord stau puțin mai bine la acest capitol".

SĂNĂTATE

Urmez un tratament cu antibiotice. E posibil ca acesta să anuleze efectul suplimentului de probiotice?

„Rolul unui antibiotic este să distrugă bacteriile care determină apariția bolii, dar vor exista și «victime colaterale» – vor fi eliminate bacterii intestinale bune", spune Sahil Khanna, licențiată în medicină, de la Clinica Mayo. Printre «victime» se numără și bacteriile care apar în mod natural, dar și cele adăugate în suplimente.

Dar nu înceta să-ți iei probioticele. „Unele tipuri ar putea ajuta la combaterea diareei asociate cu administrarea antibioticelor și pot preveni o infecție intestinală periculoasă", spune dr. Khanna. Dacă medicul îți prescrie un antibiotic, întreabă-l cu ce probiotice este compatibil.

FITNESS

Oare biroul meu cu înălțime reglabilă chiar mă ajută să rămân în formă?

Bravo ție că ai ales acest tip de birou! Un studiu arată că statul în picioare la muncă îți îndreaptă postura și sporește productivitatea. Însă, din păcate pentru silueta ta, nu face nicio diferență în procesul de ardere a caloriilor. În plus, dacă stai în picioare toată ziua, îți crește riscul de a face varice, arată un studiu publicat în *Journal of Dermatology*. Cel mai bun lucru pe care îl poți face: mergi. Stabilește întâlniri în aer liber ori plimbă-te în timp ce iei prânzul.

Adaptare de Luiza Gabriela Vlisan.

ILUSTRAȚII DE **PAUL BLOW**

VIAȚA BATE FILMUL

„De ce uneori, după ce-mi golesc intestinele, mă simt ca după un somn de 12 ore?“
Ne întrebi, de fapt, cum e posibil să simți așa o fericire după eliminarea excrementelor? Iată o explicație oferită de dr. Neil Stollman, de la Centrul de Sănătate Digestivă din East Bay. El susține că o mișcare mai energică a intestinului determină dilatarea rectului, urmată rapid de decomprimare. Asta ar putea stimula nervul vag – un centru de comandă care afectează multe dintre funcțiile corpului. În continuare, îți scad puțin tensiunea arterială și ritmul cardiac, ceea ce te poate face să te simți amețit sau chiar euforic. „Te poți simți pătruns de evlavie, chiar ca și când ai atinge orgasmul“, spune dr. Stollman. Cine suntem noi să judecăm?

ALTFEL DE HAIKU

„Când să întorci clătitele“

Untul sfârâie
Ai un cerc de aluat întins
Vezi cum erup bule la suprafață

SĂNĂTATE

Chiar poți scăpa de febră tamponându-ți fruntea cu un prosop rece?
„Nu e un tratament, dar te ajută să te destinzi și îți poate scădea puțin temperatura corpului“, spune dr. James Dewar de la Centrul Medical din cadrul Universității din Pittsburgh. Însă asta nu-ți va răci sângele și nu va trata cauza febrei. E ca și cum ai pune cuburi de gheață într-o cratiță cu apă care clocotește. „Apa se va «potoli» nițel, însă odată ce se va topi gheața, va începe din nou să fiarbă“, spune dr. Dewar.

ÎNȚELEPCIUNE MASCULINĂ

De ce miros urât prosoapele din baie?
Tu miroși, nu ele. „Pielea exfoliată, urmele de transpirație și uleiurile corpului ajung pe prosop la fiecare utilizare“, spune dr. Mary Gagliardi. Ea recomandă să speli prosopul de baie după șapte utilizări. „Între acestea, pune-le la întins ca să eviți dezvoltarea mirosurilor neplăcute“, spune Gagliardi. Mirosul este persistent? Ar putea fi depunerile de murdărie din mașina de spălat, așa că asigură-te că folosești frecvent un înălbitor.

FITNESS

Mă cam plictisește yoga. Chiar reduce stresul? Cum?
Ești iute la mânie? Ai nevoie de o doză de shavasna în viața ta. Nu e vorba de un limbaj yoghin, este știință pură. S-a demonstrat că respirația profundă și capacitatea de a te detașa de realitate scad nivelurile de cortizol, un important hormon al stresului. Așa că ceva-ceva tot funcționează. Susținătorii acestei activități știu că există și oameni ca tine – așa că au propus variații prietenoase. Cum ar fi YogaBere. Începută în Germania, este fix ceea ce pare. În loc de poziția copacului, yoghinul pasionat de bere trebuie să mențină o sticlă cu băutura lui preferată pe cap ori s-o legene pe genunchi în timpul poziției cow face. Pare cea mai sigură. Ori YogaBox. „Această combinație antrenează rezistența și flexibilitatea prin exerciții destinate întregului corp, cum ar fi fandări, lovituri, flotări și scândură“, spune Martine Hamers, un atrenor de YogaBox, stabilit în Bay Area. Are aceleași beneficii ca yoga tradițională, datorită antrenamentului epuizant. Trebuie doar să găsești ceea ce ți se potrivește.

ÎNTREABĂ UN CERCETAȘ

Cercetașul Emmett Jaworski, 10 ani, știe să lege o cravată și te va ajuta să-ți organizezi viața.

CÂND MĂ ÎNTREABĂ SOȚIA DACĂ ARATĂ BINE ÎNTR-O ROCHIE ȘI NU ARATĂ, CE-I SPUN?

„Ar fi bine să-i spui, «Trebuie să te schimbi. Nu purta ținuta asta. Arăți caraghios».“

DIETELE VEDETELOR

Am auzit că Tom Brady nu mănâncă roșii sau alte solanacee. Acesta să fie marele lui secret?

Ori ăsta, ori poate faptul că doarme alături de un supermodel? Solanaceele reprezintă o familie de plante care cuprinde circa 2.500 de specii, inclusiv roșii, cartofi, vinete și ardei, toate fiind bogate în nutrimente, minerale și antioxidanți. Unele persoane le evită întrucât conțin alcaloizi, substanțe naturale care pot agrava afecțiunile inflamatorii existente, cum ar fi artritele reumatoide. „Celor sensibili la alcaloizi, solanaceele le pot cauza dureri articulare, probleme digestive, irascibilitate și probleme cu somnul", spune Cynthia Sass, nutriționist sportiv. Dacă aceste simptome par prea familiare, încearcă să scoți solanaceele din alimentație timp de 30 de zile, apoi vezi cum te simți. De asemenea, poți reduce cantitatea de alcaloizi din ele chiar cu 50% dacă le fierbi, le prepari la abur sau la cuptor.

RĂSPUNSUL TACIT

CE SĂ PORT LA O NUNTĂ DE PRIMĂVARĂ?

Costum **Polo Ralph Lauren.** Cămașă **Hamilton Shirts.** Cravată **The Tie Bar.** Ochelari de soare **L.G.R.,** Ceas **Timex x Todd Snyder.** Pantofi **Allan Edmonds.**

CARIERĂ

Când vine vorba de locul de muncă, e spațiul deschis o variantă mai bună decât birourile individuale?

Dacă avem în vedere afaceri creative, care presupun colaborare, răspunsul e da. „O comunicare mai bună, munca de echipă și camaraderie – toate sunt beneficii colaterale ale unui spațiu deschis la locul de muncă", spune Kylie Roth, director executiv al departamentului de cercetare a locului de muncă la Knoll. „Însă pentru domeniile care pretind confidențialitate (drept, resurse umane, contabilitate), nu sunt la fel de potrivite", spune Kathy Shaloo Berg, partener la ZGF Architects. Vrei ce e mai bun din fiecare? Planifică biroul în mod strategic. „Creează un ecosistem de spații, cu birouri deschise, dar și zone destinate echipei, săli de ședințe, săli pentru luat masa ori bucătării și spații mai liniștite pentru a încuraja concentrarea", spune Berg.

FOOD COURT

Crima
Aripioare picante, fără os, cu curry thailandez

Pedeapsa
6,5 ore de curățenie de primăvară. De atât ai nevoie ca să arzi acele 2.040 de calorii. Poate că a venit vremea să cumperi un aparat de spălat podele cu presiune.

SOLUȚIE ÎN 20 DE SECUNDE

Un taco compact

Înainte să adaugi carnea și toppingurile, topește brânza într-o crustă de taco. Brânza formează un strat lipicios care împiedică spargerea crustei.

VECINA TA DE VIZAVI

Denisa Niță are răspunsuri la întrebările tale despre sex, dragoste și întâlniri.

Mă uit mult la seriale, iar prietena mea vorbește mereu de sală. E o aluzie? N-am burta atât de mare.

Depinde de cum îți spune, poate își dorește să meargă ea la sală. Poate își dorește să faceți mai mult sport împreună. Cel mai bine e să deschizi subiectul, mai în glumă, mai în serios, și să o întrebi dacă face aluzii ca tu să faci mai multă mișcare sau încearcă să se autostimuleze. Poate că nici nu are legătură cu burta ta.

Care-i regula, mai nou? Trei întâlniri până trecem la lucruri serioase? Primesc semnale mixte.

Regula de trei e mai degrabă una veche și nu cred că mai ține cineva cont de ea. Semnalele mixte pot veni din cauza faptului că nu își dă seama cât de atrasă e de tine, cât de mult vrea să meargă mai departe. Dar asta se întâmplă întotdeauna la început, nu trebuie să te gândești prea mult la ce se întâmplă. Dacă vrei ca lucrurile să evolueze, trebuie doar s-o inviți într-un cadru mai intim sau să deschizi o discuție lejeră despre asta. Uneori, se întâmplă imediat, alteori, treptat, dar cel mai fain e să fii deschis și sincer.

Vine vara, deci e vremea fustelor scurte. Sunt femeile conștiente de ce ne fac?

Probabil că cele mai multe nu sunt conștiente, pentru că nici nu se gândesc la asta. Vine căldura, încep lunile de mers la mare, petreceri, vacanțe, femeile pot, în sfârșit, să se elibereze de straturile de haine ale iernii și să se îmbrace lejer, sexy. Chiar dacă ne place să ne aranjăm și să ne simțim bine în pielea noastră, nu ne îmbrăcăm în fuste scurte ca să atragem privirile bărbaților și nici nu ar trebui să ne gândim la cum vedeți voi asta.

MITCH MANDEL (outfit), styling: William Laughlin/Mark Edward Inc; Gheorghe Matei (Denisa)

DĂ SMS DOCTORULUI

Î: Hei, domnule doctor, mă simt mai deștept dimineața. De ce?

R: În jur de 11 a.m.? E momentul din zi când majoritatea oamenilor ating apogeul cunoașterii, datorită somnului odihnitor și eliminării toxinelor. Așa că dis-de-dimineață, creierul tău va fi revitalizat.

Î: Să-mi pun o ședință mai dificilă la 11 a.m.?

R: Nu e o idee rea. În plus, memoria ta e în formă maximă atunci, așa că poți renunța la post-it-uri.

Î: Super! Și cum fac să par mai deștept?

R: Fă munca creativă într-un loc liniștit. Vei avea mai mult spor dacă vei fi mai relaxat.

Î: Mișto! Așadar, pot să dispar din când în când?

R: Sigur, consideră că aceasta e prescripția.

R: De fapt, mai bine nu arunca post-it-urile.

Dr. P. Murali este director al Programului pentru Boli Neurocognitive la Universitatea Duke.

SUNT NORMAL?

De ce sunt mai trist când mor câinii din filme decât atunci când mor oameni?

De pisici ce spui? Dar de papagali? Relaxează-te, ești normal. Fără îndoială, rolul unui câine e să facă bani pentru Hollywood. „Lăsând la o parte cinismul, reacția e obișnuită, mai ales dacă prima ta experiență cu moartea a fost pierderea unui animal de companie", spune Meg Daley Olmert, autoarea cărții *Made for Each Other: The Biology of the Human-Animal Bond*. Copii fiind, legăm prietenii cu animalele noastre de companie și îi percepem ca pe membri ai familiei. Acesta este un lucru sănătos. Însă animalele mor, iar când vezi pe ecran moartea acestora poți retrăi emoțiile simțite în copilărie. „Asta poate determina o creștere a tensiunii arteriale și a hormonilor stresului, precum și aritmii cardiace", spune Olmert.

SĂNĂTATE

Toată ziua stau în fața ecranului. Să port ochelari de protecție pentru calculator?

Vrei să pari deștept? Așa vor crede și oftalmologii. „Acești ochelari sunt realizați pentru a bloca lumina albastră și pentru a asigura o doză de amplificare. Asta le oferă ochilor tăi posibilitatea de a se relaxa, dacă jobul tău presupune mult timp petrecut în fața ecranului", spune dr. Rebecca Taylor, de la Academia Americană de Oftalmologie. Ea recomandă și picăturile lubrifiante pentru ochi (așa-numitele lacrimi artificiale). Respectă regula 20/6/20: la fiecare 20 de minute, fixează-ți privirea pe un obiect situat la distanță de 6 metri, pentru 20 de secunde.

CARE-I DIFERENȚA?

Liam, Chris și Luke Hemsworth?

Liam e arătosul, musculosul frate mai mic, care a apărut pe coperta Men's Health și a jucat în *Independence Day: Resurgence* și în multe filme *Hunger Games*. Chris e arătosul, musculosul frate mijlociu, care a apărut pe coperta Men's Health și în *Star Trek, The Avengers* și care-l joacă pe Thor. Luke e arătosul, nu-foarte-musculosul, mai-scundul frate mare, al cărui prim rol a fost în Australia natală și care joacă un om (credem noi) în serialul *Westworld* difuzat de HBO. El n-a apărut pe coperta Men's Health. Toți au ochi albaștri.

CU ADEVĂRAT DELICIOS!

Un ou în cerealele tale

Pune într-o cană un sfert sau jumătate de ceașcă de fulgi de ovăz instant. Sparge un ou într-o cană gradată și bate-l; adaugă lapte până ajunge la 225 ml și amestecă iar. Adaugă fulgii de ovăz și pune-i în cuptorul cu microunde pentru două minute. Rezultatul: miros aromat, apetisant. Adaugă toppingul tău preferat. (Nouă ne plac iaurtul grecesc, fructele, oleaginoasele, sirop de arțar bio și un vârf de sare de mare.)

FITNESS

Nu-mi pot permite o bicicletă nouă. La ce să fiu atent când îmi cumpăr una deja folosită?

„Poți să-ți iei o bicicletă excelentă cu 30-40% mai puțin decât prețul uneia nou-nouțe", spune Samuel Santos de la Breakaway Bikes din Philadelphia. O diferență semnificativă dacă-ți dorești o bicicletă care costă, spre exemplu, 2.000 de lei. Întreabă într-un magazin din cartierul tău sau urmărește târgurile unde proprietarii vin să-și vândă sau schimbe bicicletele. Caută un cadru din aluminiu, pentru că e durabil și necostisitor. Fă-i câteva teste serioase înainte s-o cumperi. „Dacă e ceva în neregulă cu ea, vei observa încă de la prima tură", spune Santos. Testează intens schimbătorul de viteze și pedalele. Ai grijă să nu fie pinioanele ruginite, să nu aibă fisuri în cadru ori să nu scârțâie în mod ciudat.

VALOARE DE REFERINȚĂ

CÂTE TRACȚIUNI POȚI SĂ FACI DE FAPT?

Dacă faci tracțiuni perfecte, e un indiciu că partea superioară a corpului tău e rezistentă. Perfect înseamnă: palmele în față, atârnat cu corpul întins, genunchii depărtați, fesierii și abdomenul încordate. Lasă-ți umerii circa 2,5 cm, ridică sternul și du pieptul la bară. Coboară într-o mișcare controlată. Îmbunătățește-ți tracțiunile negative (folosește o cutie ca să începi de sus, apoi coboară încet) și cele cu banda elastică. *Michael Olzinski, antrenor în Bay Area*

TABEL DE SCOR

 # DE RIDICĂRI

- ❑ **3 sau sub** E în regulă. N-a văzut nimeni.
- ❑ **Între 4 și 7** Se poate și mai bine.
- ❑ **8 sau peste** Perfect! Acum fă mai multe.

MH | INSIDER EVENTS & PROMO

MERCEDES-BENZ – MASTERCARD – SUPERFIT

PARTENER DE ÎNCREDERE

Cea mai inteligentă limuzină din clasa business, Mercedes-Benz Clasa E, va fi Mașina Oficială și starul flotei auto la TIFF, parteneriatul dintre Mercedes-Benz România și bine-cunoscutul festival intrând astfel în cel de-al doilea deceniu. Și în acest an, Mercedes-Benz România va acorda Premiul de Excelență pentru întreaga carieră unei personalități din lumea artei cinematografice.

mercedes-benz.ro

11 ANI DE SUCCES

Așa cum ne-a obișnuit de 11 ani încoace, Mastercard se implică activ în dezvoltarea unuia dintre cele mai impresionante festivaluri europene de film – Festivalul Internațional de Film Transilvania, oferind cinefililor prezenți la festival momente memorabile și cele mai inovatoare tehnologii de plată.

mastercard.ro

ÎMBUNĂTĂȚEȘTE-ȚI REZULTATELE

Ne dorim cu toții să atingem performanța, iar cunoașterea parametrilor fiziologici te ajută să-ți atingi obiectivele rapid și eficient.
Vino la noul Centru de nutriție Superfit, pentru a-ți testa și a-ți îmbunătăți performanțele.

Avem o gamă largă de servicii:
- Adipometrie cu ultrasunete – analiza aprofundată a compoziției corporale
- Testare cardiometabolică – analiza complexă a metabolismului (cu determinarea VO2max)
- Analiza optică computerizată a posturii, mersului și alergării
- Nutriție sportivă
- Psihologie sportivă

Str. Calea Moșilor nr. 59 | Telefon: 0722.616.785 | www.superfit.ro

SUPERFIT®

EDIȚIA DESPRE FORȚĂ

- Stăpânește ramatul ca Frank Underwood.
- Prepară-ți un mic-dejun plin de energie în 15 minute.
- Alege căștile perfecte.

Adaptare de Oana Popa

LUCRURI *Manual* PENTRU *o viață intensă* UTILE

Cucerește orice obstacol

AMELIA BOONE FACE FAȚĂ ORICĂREI PROVOCĂRI, CU ZÂMBETUL PE BUZE. E RÂNDUL TĂU. / DE JERILYN COVERT

Sunt -6 grade afară, iar Amelia Boone se află în a 20-a oră a cursei inaugurale de 24 de ore, World's Toughest Mudder. S-a târât prin noroi rece ca gheața, pe sub fire electrice. A plonjat, de pe o platformă de aproape 8 m, într-un lac înghețat. A vomat și a trecut peste senzația de amețeală. Nu se poate opri din tremurat. Sute de competitori s-au dat deja bătuți și au abandonat.

FOTOGRAFII DE **CODY PICKENS**

Boone e cu zâmbetul pe buze.

Toate astea se întâmplau în decembrie 2011, când cursele cu obstacole erau pe cale să acapareze, în mod sadic, lumea evenimentelor de fitness. Boone a terminat cursa respectivă pe locul al doilea la feminin și pe locul 11 în clasamentul general, parcurgând o distanță de 80 de kilometri.

Performanța în sine nu a prefigurat viitorul său statut dominant în acest sport, dar i-a provocat dependență. După acea cursă, Boone a făcut față cu brio la încă 50, obținând primul loc în 30 dintre acestea, dintre care trei curse World's Toughest Mudder.

„Fiecare traseu e diferit și fiecare obstacol e diferit", spune ea. „Iubesc varietatea și necunoscutul."

Boone este, probabil, cea mai medaliată alergătoare în curse cu obstacole din lume. Și mai are și o slujbă full-time pe lângă asta. Când nu se antrenează, Boone lucrează ca avocat pentru Apple. Originară din Oregon, ea se antrenează zilnic, de la ora 4:30 a.m., iar programul său include intervale de intensitate crescută, alergare de distanță, antrenamente de forță și exersarea traversării unor obstacole dificile. (Odată, poliția a luat-o la întrebări când a descoperit-o aruncând sulițe la țintă, într-un parc.) După toate astea, lucrează peste opt ore la birou. Unii ar zice că e nebună. Însă lui Boone îi plac chestiile nebunești.

IEȘI CU BINE DIN VIITOAREA TA CURSĂ CU OBSTACOLE

Ține cont de acești șase pași dacă vrei să treci de linia de finiș cu trupul și mintea în bună stare.

Pasul 1. Prinde bine
„90% dintre obstacole necesită o priză puternică", spune Boone. Antrenează-te cu mersul fermierului, urcat pe frânghie și tracțiuni. Crește-ți încrederea în forțele proprii, memorând harta traseului. Caută obstacolele pe YouTube și fă-ți o strategie.

Pasul 2. Alege echipamentul
Uită de costumele amuzante – cu cât ai mai multe haine pe tine, cu atât mai greu îți va fi când acestea vor fi pline de noroi întărit. „Alege echipament de compresie, purtat peste bumbac, și pantofii de plasă, ce nu reține apa", spune Boone.

Pasul 3. Fă-ți încălzirea
Sigur, e bine să stai la taclale cu partenerii de cursă, dar alocă-ți timp pentru încălzire: alergare ușoară, fandări, exerciții pentru picioare și flotări. Dacă e frig afară, poartă încălzitoare pentru mâini, pe sub mănuși, până la primul obstacol.

Ai nevoie de o piatră de ascuțit cuțite. N-ar trebui să te coste mai mult de 100 lei.

Poate acesta e motivul pentru care ea zâmbește în mijlocul torturii autoinduse. Poate acesta e secretul. Până la urmă, când te supui singur la asemenea cazne, ce mai poți face decât să recunoști că totul e o nebunie, să faci haz de necaz și să alungi agonia cu un zâmbet?

„Unul dintre citatele mele preferate este: «Strădania se termină când apare recunoștința»", spune Boone. „Când zâmbești, îți aduci aminte să fii mulțumit și recunoscător pentru ceea ce ești în stare să faci la momentul respectiv. Aprecierea pentru efortul depus îți dă puterea să mergi mai departe."

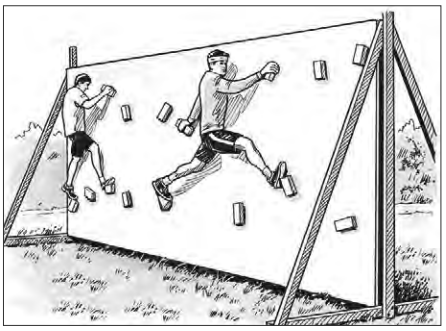
Geniul din spatele proiectării obstacolelor

Brendan Maguire, project manager al cursei Rugged Maniac, povestește cum se naște un obstacol dificil: „Acceleratorul a fost, inițial, gândit ca un traseu în pantă, însă a ajuns acum la trei etaje înălțime. E foarte ușor să aluneci cu viteză, când unghiul de înclinare al pantei e mare. Pe perioada iernii, am construit o grămadă de prototipuri și le-am testat. Siguranța e importantă." Detalii pe ruggedmaniac.com

PATRU DINTRE CELE MAI DIFICILE OBSTACOLE, PE ÎNȚELESUL TUTUROR

„Acestea sunt cele mai dure provocări pe care le vei întâlni", spune Boone. Citește și bagă la cap.

❑ ZIDUL CU TRAVERSE

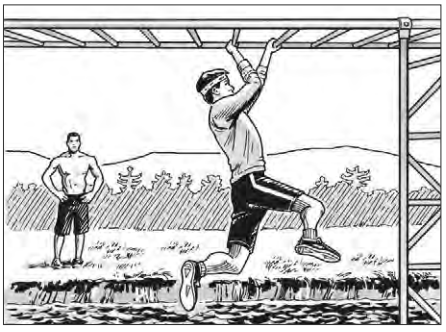


PROVOCAREA Strecoară-te printre bariere, folosind doar prizele pentru mâini și picioare de pe zid. **SFATUL EXPERTULUI** Nu-ți asuma riscuri. „Deplasează-te din aproape în aproape și asigură-te că ai mereu trei puncte de sprijin – fie ambele mâini și un picior, fie ambele picioare și o mână", spune Boone.

❑ CARĂ GĂLEATA

PROVOCAREA Ridică o găleată grea, fără mâner, și mergi cu ea în brațe pe o distanță prestabilită. Nu pare greu, nu-i așa? Da, până când pierzi priza. **SFATUL EXPERTULUI** „Nu-ți ține brațele sub găleată, priza ta va avea de suferit. Cuprinde-o cu brațele și ține-o la nivelul trunchiului", sugerează Boone.

❑ SPALIERE



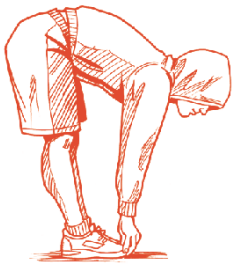
PROVOCAREA Sunt aceleași spaliere de gimnastică din școala generală, doar că e mult mai dificil. **SFATUL EXPERTULUI** „Ține brațele la 90 de grade și folosește-ți bicepșii. Dacă n-ai forță în partea superioară a corpului, balansează-te înainte și înapoi și folosește avântul pentru a te deplasa", spune Boone.

❑ ARUNCAREA SULIȚEI

PROVOCAREA Execută aruncări cu sulița, până ce aceasta rămâne înfiptă în țintă. **SFATUL EXPERTULUI** Rezistă tentației de a arunca în forță. „Arunc-o ca pe o săgeată mică – ia-ți avânt și aruncă drept înainte, eliberând-o repede", spune Boone. Câteodată, sulița e legată cu o frânghie. Nu sta pe frânghie.

Pasul 4. Ține ritmul
Nu alerga prea repede. Deplasează-te cu viteză medie, până la primul obstacol. Începe înaintea fiecărui obstacol, pentru a te pregăti pentru efortul ce va urma. Urcă pantele abrupte în mers rapid – e aproape la fel de rapid ca alergarea, spune Boone.

Pasul 5. Observă obstacolele
„Cursa Spartană include pereți cu traverse. E incredibil că oamenii nu caută peretele cel mai simplu de escaladat." Pont: e cel mai uscat. Rostogolește-te pe sub sârma ghimpată și freacă-ți palmele cu nisip, pentru o priză mai bună la spaliere.



Pasul 6. Recuperează-te
„Mulți uită cât de solicitantă e o cursă cu obstacole", spune Boone. Mergi la o plimbare la pas lejer după cursă. Fă stretching și exerciții cu rola de spumă pentru a-ți relaxa mușchii. Mănâncă bine. Te vei simți mai puțin groaznic a doua zi dimineața.

ILUSTRAȚII DE **STEVE SANFORD**

▸ PASUL 2 DIN 7: UMEZEȘTE PIATRA

Ține piatra timp de un minut sub un jet subțire de apă de la chiuvetă.

UN BĂRBAT, O TIGAIE, UN PLAN

Cârnați, ouă și legume cu usturoi

COMBUSTIBILUL PENTRU MUȘCHI NU E MEREU O PUDRĂ. ACEST HIBRID DE MIC-DEJUN ȘI CINĂ COMBINĂ PROTEINELE DIN CARNEA SLABĂ CU NUTRIMENTELE DIN FRUNZELE DE RAPIȚĂ ȘI SPANAC. LOVITURA DE GRAȚIE: UN OU FIERT MOALE, SPART DEASUPRA ACESTUI FESTIN.

INGREDIENTE

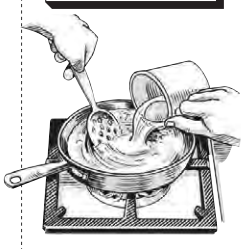
1	OU
1	LINGURĂ DE ULEI DE MĂSLINE
1	CĂȚEL MIC DE USTUROI, ZDROBIT
¼	CEAPĂ MICĂ, TOCATĂ
114 G	CÂRNAȚI ITALIENI PROASPEȚI, DE PUI, FELIAȚI
1	CANĂ FRUNZE DE RAPIȚĂ, TOCATE
1	CANĂ SPANAC BABY

1. Umple cu apă o oală mică și adu-o la fierbere. Apoi, la foc mediu, adaugă cu grijă oul în apa clocotită. Lasă-l să fiarbă, întorcându-l ușor cu o lingură, din când în când, 8 minute. Cu o lingură-strecurătoare, scoate oul și transferă-l într-un castron, să se răcească.

2. Într-o tigaie mare, încinsă la foc mediu, adaugă uleiul, usturoiul și ceapa. Călește-le până când ceapa devine transparentă, aproximativ 3-5 minute. Adaugă cârnatul feliat și prăjește-l până devine închis la culoare, încă 7-10 minute. Adaugă legumele și acoperă tigaia. Lasă-le pe foc, amestecând ocazional, până când acestea se înmoaie, circa 3-5 minute.

3. Pune totul pe farfurie. Adaugă oul decojit, pune sare și piper și înfulecă. Porții: una. *344 calorii, 31 g proteine, 8 g carbohidrați (din care 4 g fibre), 20 g grăsimi.*

CUM PREPARI UN OU POȘAT



Preferi ouăle poșate, nu pe cele fierte moi? Sparge oul într-o cană, apoi varsă-l cu grijă într-o oală mică, în apă clocotind. Lasă-l să fiarbă, amestecând ușor în apă, până când albușul se întărește, circa 3-4 min. Scoate-l cu o lingură-strecurătoare, lasă-l să se scurgă și îl poți folosi ca topping pentru diverse feluri de mâncare.

Adaptare de Oana Popa. Styling mâncare: Eugene Jho/Plum Reps, styling decor: Kaitlyn DuRoss/Honey Artists; STEVE SANFORD (ilustrație)

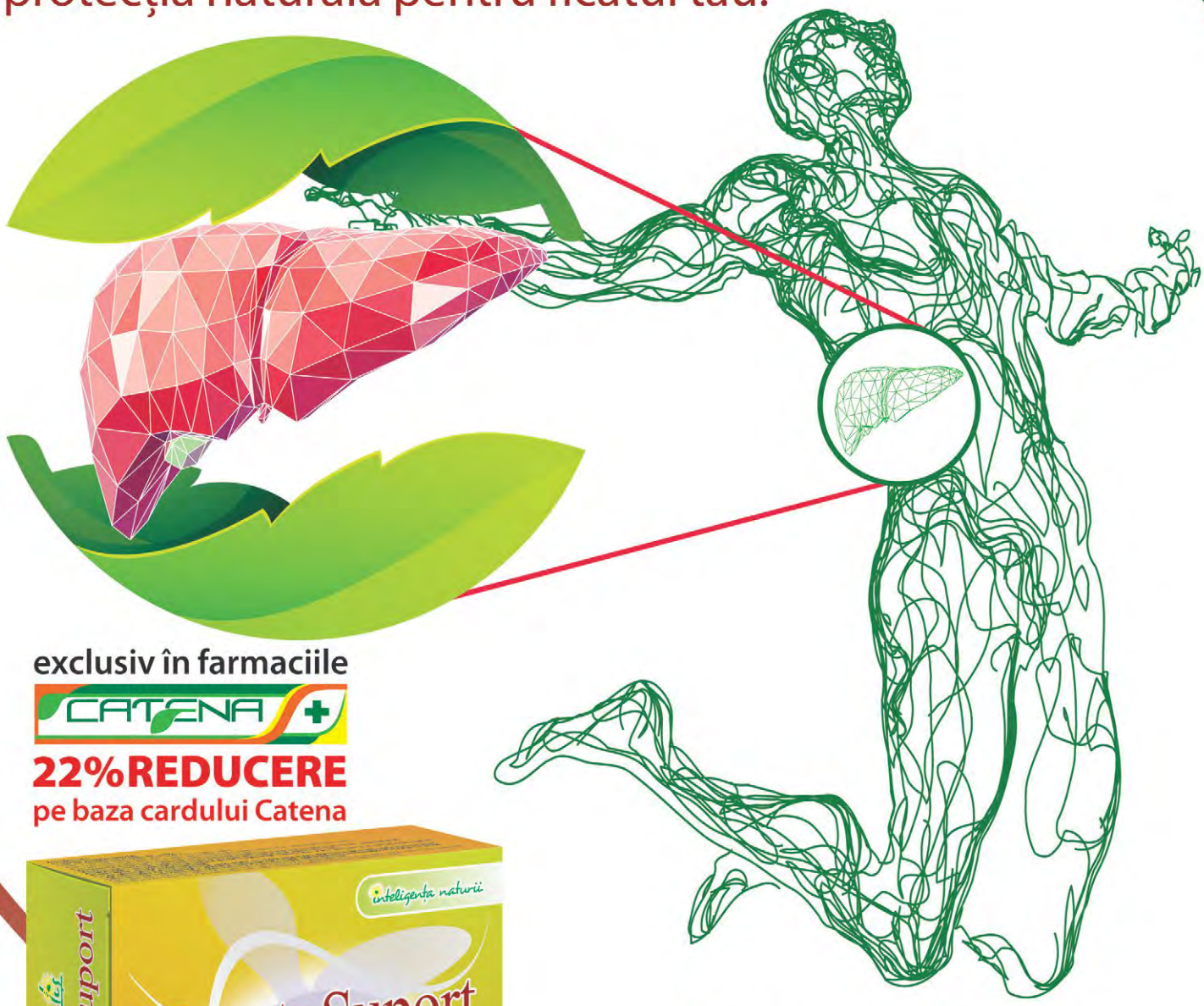
FOTOGRAFIE DE **TED CAVANAUGH**

Naturalis
inteligența naturii

Stil de viață dezechilibrat?
Ficat gras, obosit?

HepatoSuport

protecția naturală pentru ficatul tău!



exclusiv în farmaciile
CATENA +

22% REDUCERE
pe baza cardului Catena

- Protejează
- Detoxifică
- Regenerează

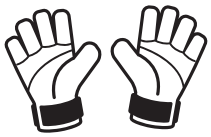
▸ PASUL 3 DIN 7: POTRIVEȘTE TOCILA

Așază piatra de ascuţit pe blatul de bucătărie astfel încât să fie poziţionată în faţa cataramei de la cureaua ta.

TRUCURILE CAMPIONILOR

Cum să fii mereu în formă

CEI MAI BUNI FOTBALIȘTI DIN LUME S-AU LUPTAT ÎNTREG ANUL ÎN LIGA CAMPIONILOR, ÎNSĂ DOAR 22 (ȘI REZERVELE) VOR AVEA TROFEUL PE MASĂ. EI SUNT MEREU ÎN FORMĂ, DEȘI PRESIUNEA E MAXIMĂ. ÎNVAȚĂ CUM SĂ-I REZIȘTI.



GIANLUIGI BUFFON
Speranţele Juventusului stau în mănușile lui

1. Caută stabilitatea
Portarul și căpitanul echipei italiene și al Naţionalei Italiei joacă din 2001 la Torino, după ce și-a petrecut prima parte a carierei la Parma. Să fii cel mai bun într-un campionat cunoscut pentru accentul pus pe apărare e o provocare continuă.

2. Pune-ți obiective măreţe
În 2018, Gigi Buffon va avea 40 de ani, dar el nu se gândește la retragere. Ținta lui e Campionatul Mondial din Rusia. Ar fi cel de-al șaselea turneu la care participă. Așa cum recunoaște în toate interviurile pe care le dă, „e ceva ce-mi doresc pentru că nimeni n-a mai făcut asta".

3. Reconfirmă-ți calităţile
Un sondaj UEFA din 2015 îl declara cel mai bun portar din întreaga istorie a Champions League. Doi ani mai târziu, Buffon a contribuit din nou, decisiv, la încă o finală continentală pentru echipa sa de club.

4. Păstrează-ți mereu calmul
Un cap limpede te va ajuta să ghicești mai bine acțiunile adversarului. Buffon e mai mereu calm, atât pe teren, cât și în viața de zi cu zi. E unul dintre motivele pentru care a devenit ambasador Head & Shoulders din acest an. Celălalt? Nici lui Buffon nu-i stă bine cu mătreață.

5. Fii un exemplu pentru alții
Anul acesta, Buffon a trecut de 1.000 de meciuri pe terenul de fotbal. Este impresionant pentru orice sportiv, însă e o consecință a pasiunii lui pentru sport. Care i-a fost insuflată de părinți. Tatăl său a fost sprinter, mama sa a concurat la aruncarea greutății. Sportul a fost mereu un subiect serios în familia Buffon.

6. Nu fugi de greu
Un mare scandal fotbalistic a trimis Juventus, în 2006, în Serie B. Deși AC Milan i-a oferit imediat un contract, Gigi Buffon a ales să rămână alături de echipă – au revenit în prima ligă în anul următor. Respectul fanilor a crescut, la fel și vitrina cu trofee: de atunci a câștigat cinci campionate, două Cupe și trei Supercupe ale Italiei și a ajuns o dată în finala Champions League. A doua oară va fi pe 3 iunie, la Cardiff, împotriva lui Real Madrid.

TREI „CAPETE LIMPEZI" DE PE TERENURILE LIGII*

Antoine Griezmann
Calm și chiar puțin timid în viața reală, e foarte competitiv pe teren: motiv pentru care a devenit golgheterul campionatului european din 2016. *Atlético Madrid*

Manuel Neuer
Cupa Mondială de acum trei ani i-a adus titlul de cel mai bun portar din lume. Viteza cu care se mișcă l-a transformat în spaima atacanților. *Bayern München*

Robert Lewandowski
Nu doar că a înscris de 5 ori în 9 minute într-un meci, dar a readus Polonia în topul echipelor europene (din păcate pentru noi, ne sunt adversari). *Bayern München*

*Cei trei sunt, alături de Buffon, ambasadori Head&Shoulders. Guliver/ThinkStock (simboluri)

head & shoulders MEN ULTRA

PROTECȚIE IMBATABILĂ
ANTI-MĂTREAȚĂ.*
CREAT PENTRU BĂRBAȚI.

NOU

*Cu folosire regulată: comparat cu produse din segmentele cosmetice cu folosire regulată și intensivă

▸ PASUL 4 DIN 7: CUM ȚII CUȚITUL

Cu mâna dominantă, apucă mânerul cuțitului ca și cum te-ai pregăti să feliezi legumele pentru supă.

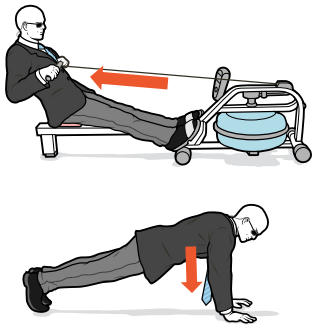
ANTRENAMENT PE FUGĂ

House of Cardio

LA SFÂRȘITUL LUNII MAI, FRANK UNDERWOOD A REVENIT ÎN GRILA NETFLIX. TRANSPIRĂ ȘI TU, AȘA CUM O FACE ACEST POLITICIAN NECRUȚĂTOR CÂND SE ANTRENEAZĂ ACASĂ, LA APARATUL LUI DE VÂSLIT. / DE BJ GADDOUR, DIRECTOR DE FITNESS MEN'S HEALTH SUA

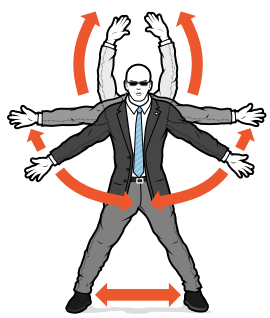
OPȚIUNEA A ANTRENAMENT LA APARATUL DE VÂSLIT

1. Setează un cronometru timp de două minute, urmate de un minut de odihnă.
2. Pornește iar cronometrul și vâslește 500 m. În timpul rămas, fă câte flotări poți. Ia o pauză de un minut. Aceasta e o rundă. Fă cinci, preferabil în timp ce unelteşti ceva.

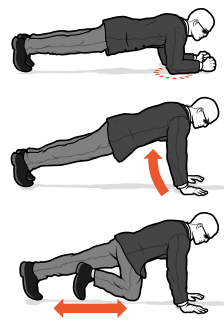


OPȚIUNEA B ANTRENAMENT CARDIO CU PROPRIA GREUTATE: EFECTUEAZĂ FIECARE DIN URMĂTOARELE TREI MIȘCĂRI TIMP DE 40 DE SECUNDE, FĂRĂ SĂ TE OPREȘTI. ACEASTA ESTE O RUNDĂ. FĂ CINCI, CU PAUZE DE UN MINUT ÎNTRE ELE.

1. Sărituri A-T-Y „jumping Jacks“
Fă sărituri „jumping Jacks“, dar alternează aceste mișcări: mai întâi, adu-ți palmele la nivelul bazinului (ca litera A) și revino la poziția de start. Apoi du-le la nivelul umerilor (T). La final, ridică-le deasupra capului (Y). Repetă în sens invers.



2. Din planșă în flotare și în „mountain climber“
Începe cu planșa, apoi împinge-ți corpul în poziție „mountain climber“. Alternând picioarele, adu-ți genunchii la piept de 3-4 ori. Repetă mișcările în sens invers, încordând de fiecare dată zona centrală a corpului.



3. Fandări izodinamice cu săritură
Începe din fandare, cu genunchiul aproape de podea. Menține mișcarea 5 sec.; apoi aruncă-te în sus, schimbă poziția în punctul maxim al săriturii, aterizează și coboară încet celălalt genunchi. Menține și repetă.

Adaptare de Luiza Gabriela Vîlsan.

ILUSTRAȚII DE **BRANDON LOVING**

PASUL 5 DIN 7: POTRIVEȘTE-O

Poziționează marginea cuțitului pe suprafața pietrei, la un unghi de 20 de grade, cu tăișul orientat către stânga ta.

DIN INTERIOR

Stofă de lider

CREZI CĂ NU-ȚI POȚI ÎNDRUMA ECHIPA? TIPUL ĂSTA REGIZEAZĂ O PIESĂ DE TEATRU PE UN GHEȚAR.

Pregătește-te din timp
Hannibal se joacă o dată, din doi în doi ani. „Începem discuțiile pe echipe cu un an înainte, apoi întâlnirile devin tot mai dese, pe măsură ce ne apropiem de ziua spectacolului."

Păstrează-ți echipa intactă
Deși se joacă din 2001, „majoritatea actorilor sunt cei de la început", spune Lepka. „În general, îmi plac schimbările care vin natural. Invit oamenii care-mi plac să lucrăm din nou."

Creează grupuri de lucru
„Lucrez cu 500 de oameni", spune Hubert Lepka, regizorul piesei *Hannibal,* care are loc pe ghețarul Rettenbach, din Sölden, Austria. „Sunt împărțiți în departamente responsabile de obiective individual. Un storyboard distribuie informația către cei implicați în acest complex teatru de operațiuni."

Supraveghează ansamblul
„Fiecare parte din spectacol are un loc precis în timp și spațiu în storyboard", spune Lepka. „La repetiții, facem totul în ordine, pentru a se încadra perfect în acțiune."

Comunică conform necesităților
Pe o scenă cât un munte, deși folosesc comunicații radio, majoritatea indicațiilor sunt vizuale și auditive. „Coloana sonoră și cea video anunță, în general, momentele când trebuie declanșată acțiunea."

Fii pregătit pentru neprevăzut
„Dacă ceva merge prost, încercăm să găsim o soluție rapidă sau, uneori, lăsăm lucrurile așa. În plus, în materie de siguranță, fiecare membru al echipei e cel care decide dacă începe sau nu partea sa de acțiune."

CE SĂ AI LA TINE PE GHEȚAR

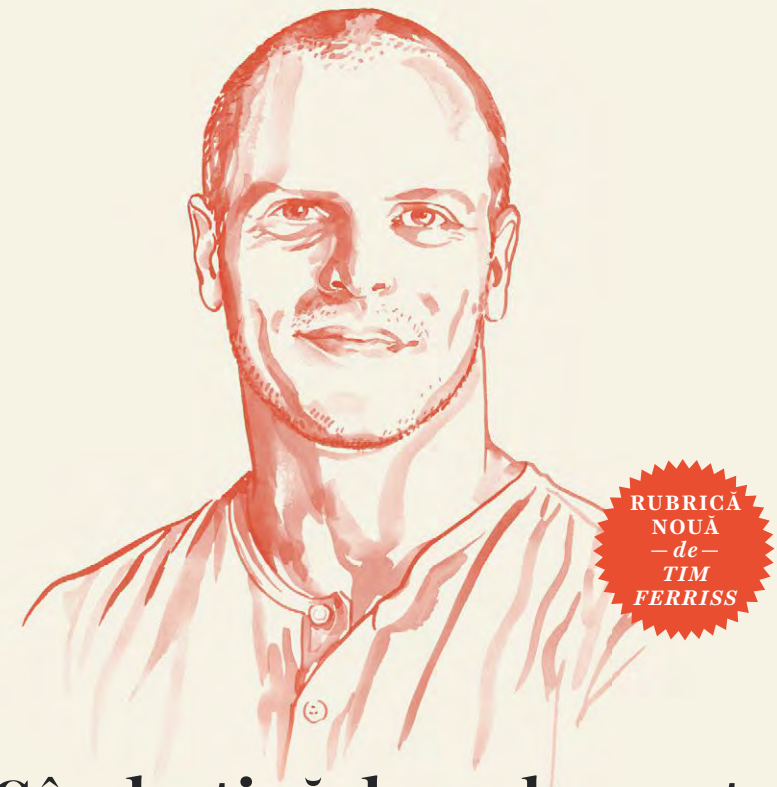
Ochelari de soare
La 3.000 m, combinația de soare plus zăpadă îți afectează vederea.

Cremă cu FPS
Nu te lăsa păcălit de frig, soarele te va arde la fel ca pe Copacabana.

Haine groase
După apus, frigul se lasă repede. Dacă ți se pare că te-ai pregătit, mai ia o bluză.

Ghete de munte
Cele de oraș, cu talpă rigidă, nu te protejează suficient de frigul de pe ghețar.

Ötztal Tourismus. Alec Pop (pictograme)



RUBRICĂ NOUĂ — de — TIM FERRISS

Când o tipă de 59 kg poate ridica mai mult decât tine

AUTORUL CĂRȚII *TOOLS OF TITANS* ȘI GAZDA EMISIUNII THE *TIM FERRISS SHOW* (TIM.BLOG/PODCAST) DEZVĂLUIE SECRETUL CARE I-A TRANSFORMAT FIZICUL.

Barry Ross, un antrenor de sprint, mi-a trimis mai demult o poză cu un exercițiu pentru abdomen, intitulat chiar de el „răsucirea-tortură". Modelul: o elevă oarecare, probabil la liceu, care cântărea circa 58 kg . Barry a adăugat senin la telefon: „Ah, și face îndreptări cu greutăți de peste 180 kg , în mai multe repetări". Acesta este, prieteni, genul meu de forță: relativă.

Eleva nu era o halterofilă. Făcea îndreptări o dată ori de două ori pe săptămână, mai puțin de cinci minute din timpul petrecut în acea stare de încordare. Nu era vreo excepție. Aproape toți sportivii lui Ross pot ridica greutăți care depășesc de trei ori propria greutate corporală.

L-am întâlnit pe Ross prin intermediul lui Pavel Tsatsouline, președintele StrongFirst, Inc. Tsatsouline a fost instructor pentru Spetsnaz, trupele de elită sovietice, iar în prezent este expert în antrenamente fizice pentru Infanteria Marină a SUA (Marine Corps), Serviciile Secrete și Forțele Speciale ale Marinei SUA (Navy SEALs). Iată trei dintre convingerile și principiile de bază ale lui Tsatsouline:

▸ PASUL 6 DIN 7: ASCUTE LAMA

Presând ușor cu degetul mare și cel arătător, mișcă lama de-a lungul pietrei de 10 ori.

„Forța este mama tuturor calităților fizice."

„Forța este o abilitate și trebuie utilizată ca atare."

„Ridică greutăți mari, fără să te extenuezi."

Toate sunt importante, mai ales ultima. Pentru forță maximă, consider că vrei să te simți mai bine la finalul antrenamentului decât la început. Ar trebui să nu existe febră musculară, gâfâieli sau exerciții făcute pe fugă.

Pornind (într-o oarecare măsură) de la cercetările lui Tsatsouline, Ross a conceput un program bazat pe îndreptări, menit să creeze sprinteri de talie mondială. (Unul dintre copiii-minune antrenați de el a fost Allyson Felix, medaliată cu aur la Jocurile Olimpice.) Protocolul lui, concentrat pe îndreptări, folosește repetări parțiale și renunță la așa-numita fază negativă/excentrică (descendentă), care poate reduce riscul accidentărilor la nivelul tendoanelor și al zonei inferioare a spatelui. La urma urmei, antrenamentul de forță ar trebui folosit pentru a atinge două obiective principale: prevenirea accidentărilor și creșterea performanței.

Tehnica de bază: fă îndreptarea până la nivelul genunchilor, apoi coboară haltera. Ridic-o din nou și reia până când bifezi numărul repetărilor. Ca să-ți menții spatele cât mai drept, folosește o postură similară cu cea din sumo. Efectuează două-trei seturi a câte două-trei repetări fiecare (85% din repetarea ta maximală), apoi continuă fiecare set cu exerciții pliometrice: de exemplu, fă sprinturi pe o distanță de 10-20 m, șase-opt sărituri pe cutie, atingând cât mai puțin posibil podeaua. Ia o pauză de cel puțin cinci minute. Fă asta de două ori pe săptămână. Timpul total petrecut în starea de încordare între seturi ar trebui să fie sub cinci minute pe săptămână.

Când am urmat planul lui, în opt săptămâni am adăugat peste 54 kg la îndreptările mele maximale (până la 215 pentru repetările fără centură) și vreo 4,5 kg de masă musculară.

Te crezi prea bătrân pentru îndreptări? Tatăl lui Tsatsouline a încercat această tehnică la 70 de ani. Câțiva ani mai târziu, el ridica mai mult de 181 kg fără centură, stabilind o serie de recorduri.

Când ai dubii – legat de forță ori de altceva –, amintește-ți de maxima lui Henk Kraaijenhof, antrenorul lui Merlene Joyce Ottey, cea care a câștigat 20 de medalii olimpice și mondiale: „Fă necesarul minim, nu cât de mult e posibil".

MAXIMA LA CARE MEDITEZ:

„ABIA DUPĂ CE M-AM ACCEPTAT AȘA CUM SUNT, AM DOBÂNDIT LIBERTATEA DE A MĂ SCHIMBA."
CARL ROGERS

CINCI LUCRURI ÎN ATENȚIA MEA

Ce crede Tim Ferriss că este fascinant și util în acest moment.

1. Încălțămintea preferată
Aș fi avut nevoie de șlapii adidas de mult. Nu știu de ce mi-a luat atât să-i cumpăr. Modelul Supercloud Plus este ideal oriunde ești.

2. Aplicația pe care o folosesc
Vrei să dormi mai bine? Chiar înainte să merg la culcare, folosesc fie aplicația Headspace, fie Tetris de pe telefonul meu.

3. Ce carte citesc
Povestea insulei necunoscute, de José Saramago. Este o bucățică de ficțiune care l-a ajutat să câștige Premiul Nobel.

4. Gustarea mea
Magicienii de la Exo Protein creează unele dintre cele mai delicioase batoane pe care le vei găsi vreodată. Conțin multe proteine și sunt aromate.

5. Echipamentul folosit
Inelele de gimnastică Nayoya: sunt rezistente și le poți lua cu tine. Le folosesc în special pentru flotări și tracțiuni.

Adaptare de Luiza Gabriela Vlisan.

ILUSTRAȚIE DE **ANJE JAGER**

PASUL 7 DIN 7: SCHIMBĂ ȘI REPETĂ

Întoarce cuțitul pe partea cealaltă și reia pașii 4, 5 și 6 de patru-cinci ori. Spală, șterge și usucă lama.

MH LIVING

Învață să-ți alegi electronicele

ANUMITE ELECTRONICE DIN CASA TA SUNT O INVESTIȚIE PE TERMEN LUNG, DECI NU-ȚI PERMITI SĂ ARUNCI BANII PE FEREASTRĂ. AM ÎNTREBAT UN DESIGNER DE TELEVIZOARE LA CE SĂ TE UIȚI ATUNCI CÂND MERGI LA CUMPĂRĂTURI. / DE ELISABETA GEDŐ

1. Fii în trend
Alături de cercetarea tehnologică, axată pe componente și materiale noi, „cercetarea contextuală explorează schimbările în tendințele societății, stilului de viață și ale pieței", spune Rod White, Chief Designer Philips TV. Cu alte cuvinte, există un motiv pentru care apar mereu produse noi pe gustul tău. „În fiecare an creăm un Trend Book pentru a înțelege care vor fi principalele tendințe ce vor influența designul de interior în viitorul apropiat."

2. Protejează-ți ochii
O persoană obișnuită folosește, în prezent, 4-5 ecrane în viața de zi cu zi – televizoare, monitoare, tablete, telefoane și ceasuri inteligente. „Se știe că un ecran strălucitor pe un fundal întunecat obosește ochiul mai mult", spune Rod White, deci este indicat să reduci contrastul pe perioada nopții. Televizoarele la al căror design contribuie folosesc Ambilight, „tehnologie exclusivă care reduce contrastul puternic dintre ecran și mediul înconjurător".

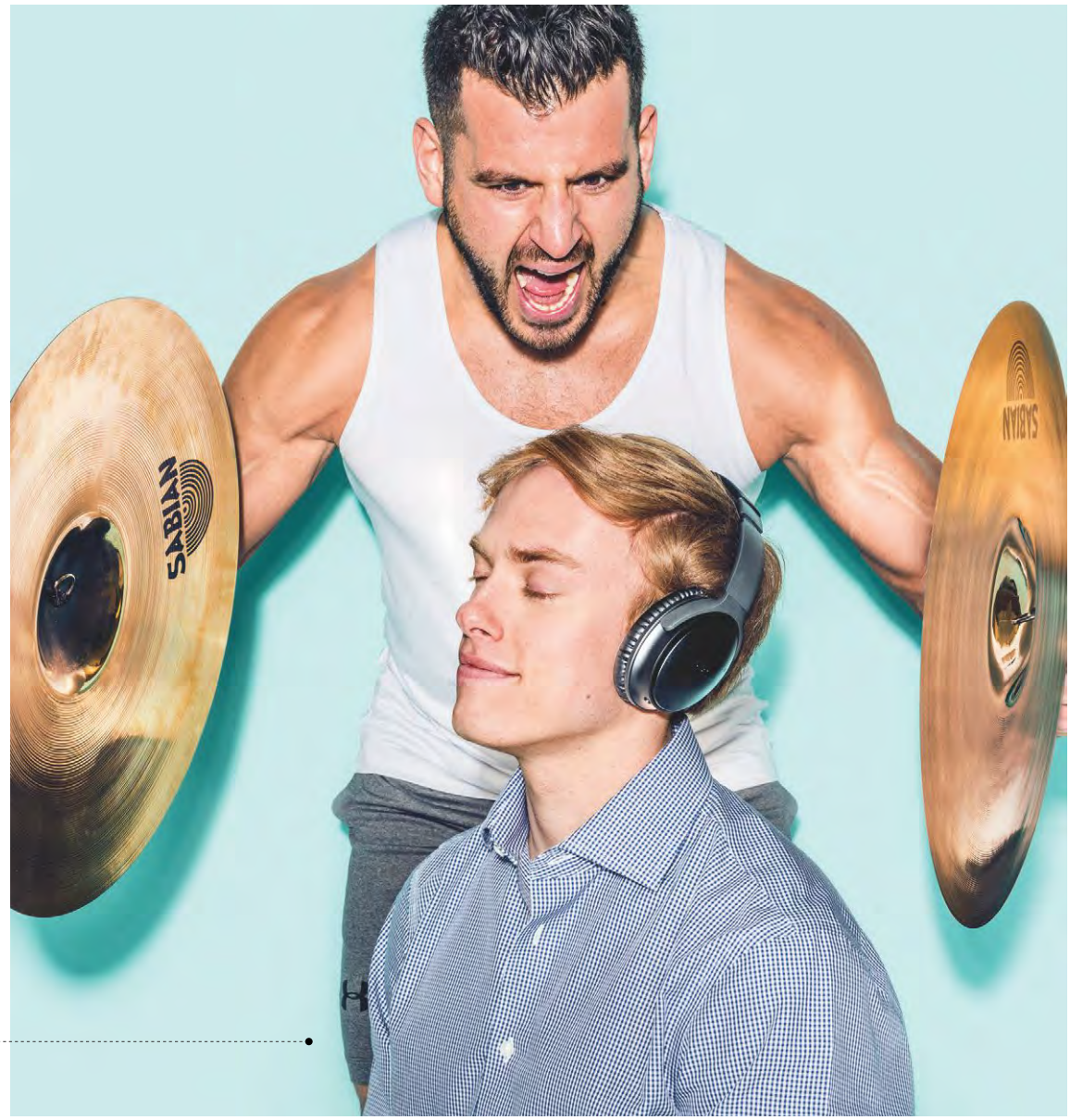
3. Nu-ți pedepsi urechile
Felul în care sună o melodie sau un film e important – lucru pe care-l știu atât muzicienii, cât și regizorii. Lucrul e valabil și pentru electronice, chiar și în cazul celor predominant vizuale. Uită-te în prospect, doar aspectul nu te ajută. Produsele-cheie „au «sunet vizibil», fiind dotate cu difuzoare montate frontal, și multe dintre celelalte au un difuzor cu tehnologie triple ring, care ne oferă un sunet extraordinar", spune designerul Philips.

4. Alege tehnologii de top
Ritmul tehnologic actual e infernal. O tehnologie deja veche s-ar putea uza moral mult prea repede. În materie de ecrane, acum în top este OLED-ul. „Îți oferă cel mai intens negru posibil – pentru o calitate incredibilă a imaginii", spune White. „Un alt beneficiu e grosimea redusă a produsului." Adăugând o ramă îngustă, „televizorul devine un obiect de design interior și creează pentru designeri oportunități excelente de a-i regândi semnificația".

ECHIPAMENT

Să înceapă haosul!

AM TESTAT 20 DE CĂȘTI CE OFERĂ ANULAREA ZGOMOTULUI. MAJORITATEA N-AU FOST BUNE DE NIMIC. UNELE S-AU DOVEDIT A FI EXCEPȚIONALE. TREI DINTRE ELE AU DAT CLASĂ LA CAPITOLUL CONFORT ȘI CALITATEA SUNETULUI.
DE JAMES NOSEK



TESTUL SUPREM *Tyler Daswick, editor Men's Health SUA, a ascultat melodii stând la distanțe diferite de o sesiune de îndreptări susținută de BJ Gaddour. Modelul Bose a estompat gemetele lui BJ mai bine decât Monoprice sau B&O.*

❑ UN ADEVĂRAT CHILIPIR

Monoprice Sonic Solace
Aceste căști simple îți asigură o autonomie de până la opt ore. TV, podcasturi, heavy metal – indiferent de conținut, Monoprice este superior multora dintre concurenții mai costisitori, datorită sunetului amplu, precis, al difuzoarelor de neodim de 40 mm.

70 DOLARI,
MONOPRICE.COM

❑ ALEGEREA DE MIJLOC

Bose QuietComfort 35
Tehnologia de anulare a zgomotului se împarte în două categorii: zgomot alb constant și egalizatoare inteligente. Bose e cel mai bun la ambele, cu aceste căști care evaluează intensitatea zgomotului ambiental și estompează undele deranjante.

1.690 LEI,
ALLAUDIO.RO

❑ RĂSFĂȚ GARANTAT

B&O Play Beoplay H9
Aceste căști asigură confort urechilor datorită spumei cu memorie, învelită în piele de miel. Ca să pornești anularea activă a zgomotului, mișcă degetul în sus, pe lateralul panoului de control din aluminiu; mișcă-l de-a lungul părții superioare ca să reglezi volumul.

499 EURO,
SOUNDVISION.RO

Adaptare de Luiza Gabriela Vlisan. MITCH MANDEL (căști); grooming: Gina Kay Osborne/True Beauty Marks

FOTOGRAFII DE **CHRISTOPHER LEAMAN**

ACUM LA ORICE PUNCT DE DIFUZARE A PRESEI!

WWW.COSMOPOLITAN.RO
FACEBOOK.COM/WWW.COSMOPOLITAN.RO
INSTAGRAM.COM@COSMOPOLITANROMANIA

O REVISTĂ EDITATĂ DE
BurdaInternational RO

MH | INSIDER EVENTS & PROMO

BARAKA – TOMMY HILFIGER – ECCO – FF GROUP

ALEGE CALITATEA

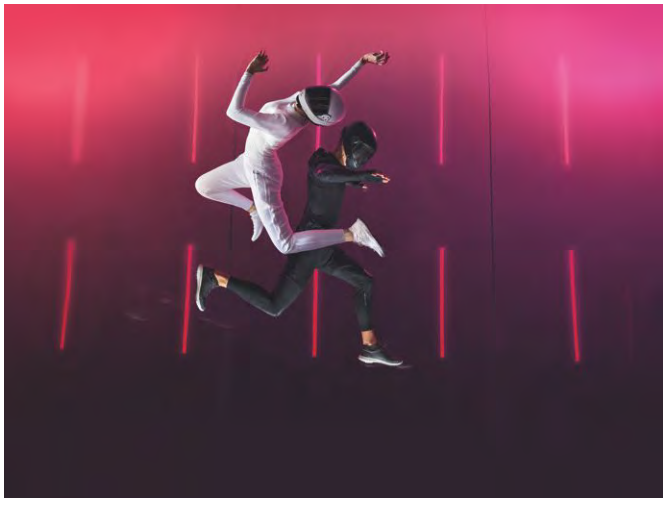
Bijuteriile Baraka se remarcă prin calitatea materialelor și designul de inspirație tehnică, prezentându-ne un univers al formelor inovatoare în centrul căruia se află elemente arhitecturale și reproduceri miniaturale după diverse mecanisme legendare. Colierele, brățările, butonii și inelele create folosind cele mai inovatoare materiale – ceramică, fibră de carbon și aluminiu sau oțel, îmbinate cu aur și diamante. Colecția este disponibilă în magazinele Splend'or, Be in time și B&B Collection.

bb-shop.ro

MUST-HAVE DE SEZON

Perfecte pentru vară, accesoriile Tommy Hilfiger sunt piese timeless chic. Noua colecție de vară celebrează bărbatul clasic with a twist și este formată din brățări din piele maro cu accente army, brățări din oțel lucrate cu mare atenție la detalii și piese în culori și motive marine, care conțin semnătura lui Tommy Hilfiger. Combinând texturi diverse și detalii rafinate, aceste accesorii moderne, dar totodată clasice sunt perfecte pentru orice outfit al acestui sezon. Colecția este disponibilă în magazinele Splend'or, Be in time, B&B Collection.

bb-shop.ro



INSPIRĂ-TE DE LA DANEZI

Se știe că danezii sunt cei mai fericiți oameni din lume. Trăiesc inspirați de natură și au un stil de viață relaxat, hygge fiind un concept specific danez, unic în lume, care se referă la arta de a trăi bine și simplu. Ca un omagiu adus simplității și eleganței înnăscute a designului danez, pe care atât de mulți îl doresc, noua gamă ECCO INTRINSIC TR ridică mizele atât în confort, cât și în stil, astfel încât să te facă să plutești de fericire.

ecco.ro

PRIMUL CONCEPT-STORE MULTIBRAND DE SPORT

FF Group România, unul dintre cei mai importanți jucători de pe piața locală de sport și fashion, a inaugurat magazinul Sport Loft în Băneasa Shopping City, un concept premium și inovativ de retail multibrand, care are în portofoliu cele mai apreciate branduri de sport din întreaga lume: Nike, Jordan, Adidas, Asics, New Balance, Under Armour, Saucony, Mizuno, Reebok.

ffgroup.ro

- Ghidul echipamentelor de fitness 2017
- Antrenament pentru forță maximă
- Știința mușchilor mari

ECHIPAMENTELE ANULUI 2017 MEN'S HEALTH

Ghid de echipamente sportive 2017

Cei mai buni pantofi, ochelari, cele mai bune tricouri, aplicații, ceasuri și altele – testate.

DE EDITORII *MH*

Anul acesta, cuvântul de ordine în domeniul echipamentelor de fitness e diferențierea. Brandurile nou apărute pe piață proiectează tipuri de haine și accesorii „croite" pentru activități dintre cele mai variate: pantaloni scurți pentru antrenament intens, ochelari de soare destinați unui sport anume. Această specializare ajută o companie să fie cu adevărat bună. Am găsit acele produse și le-am testat performanța și designul. Acum poți arăta și te poți simți minunat, indiferent de felul în care transpiri.

PANTOFI SPORT

TRAIL RUNNING

Saucony Peregrine 7

Cu o talpă exterioară care „sfâșie" solul asemenea lui Wolverine și un strat de mijloc flexibil, care amortizează șocurile, acești pantofi au o aderență superioară și un confort surprinzător. Modelul a ajuns la cea de-a șaptea generație, iar designerii brandului Saucony i-au redus greutatea la 266 grame. *130 euro, runningwarehouse.eu*

FOTOGRAFII DE **MITCH MANDEL**

Adaptare de Luiza Gabriela Vlisan.

ECHIPAMENT PENTRU SALĂ

GEANTA DE SALĂ
Mission Workshop Transit Duffle
Cu un volum imens, de circa 31.000 centimetri cubi, cinci buzunare interioare (inclusiv pentru laptop), această geantă a fost concepută pentru muncă și timp liber. Exteriorul are încă patru buzunare și este realizat din nailon rezistent, astfel că va ține mai mult decât abonamentul tău la sală. *265 dolari, missionworkshop.com*

ALERGARE

ÎNCĂLȚĂMINTE
Hoka Tracer
Arată ca niște pantofi de clovn, însă atleții care îi poartă sunt cei care râd la urmă. Deși sunt ușori, amortizează fiecare kilometru parcurs. *595 lei, trisport.ro*

ȘOSETE
CEP Ultralight
Acest model nou, fabricat în Germania, cu compresie de categorie premium, este cu 30% mai ușor și are vârfurile fără cusături. *227 lei, runningshop.ro*

APARAT CARDIO
Wahoo Kickr
Antrenează-te cu prietenii pe trasee montane cu acest antrenor inteligent și o aplicație ca Zwift. *1.200 euro, wahoofitness.com*

CĂȘTI
BeatsX
Viteză, forță, rezistență: sunt ușor de configurat, au o autonomie de opt ore, iar basul „lovește" ca Bruce Lee. *979 lei, emag.ro*

ACCESORIU SUSPENSIE
TRX Duo Trainer
Ancora cu două puncte de prindere permite efectuarea mai multor exerciții, inclusiv tracțiuni la inele. *945 lei, dimifitness.ro*

APARAT PENTRU MUȘCHI
Vita-Vibes Mini
Aceste bare paralele cu lungimea de 30 cm îți permit să faci ridicări de picioare, să stai în mâini și multe altele. *30 dolari, vitavibe.com*

PENTRU MOBILITATE
Supernova 2.0
Concepută de Kelly Starrett, mingea MobilityWOD separă fibrele musculare, grăbind recuperarea. *35 dolari, roguefitness.com*

BIDON DE APĂ
Miir Wide Mouth
Această sticlă de 1,2 litri, din oțel inoxidabil, îți va menține shake-ul sau băutura rece ca gheața vreme de 24 de ore. *45 dolari, miir.com*

VESTĂ CU GREUTĂȚI
Hyper Vest Pro
După ce te vei încărca cu 5-20 kg de oțel, mișcările cu propria greutate îți vor crește musculatura. *200 dolari, roguefitness.com*

COARDĂ DE SĂRIT
Crossrope
Un set de corzi de sărit care transformă un exercițiu de încălzire într-un antrenament pentru întregul corp. *69 dolari, crossrope.com*

Styling produse: William Laughlin/Mark Edward Inc.

ÎMBRĂCĂMINTE

JACHETĂ PENTRU ÎNCĂLZIRE
Adidas Supernova TKO
Un hanorac îți asigură protecție de bază, dar și mentală, așa că nu subaprecia această haină rezistentă la apă. E excelentă pentru antrenamentele efectuate la asfințit sau la răsărit și, în plus, o poți împacheta în propriul ei buzunar dacă te supraîncălzești. *90 dolari, adidas.com*

PANTALONI DE TRENING
Lululemon Grind
Alergare, ridicări, yoga... acești pantaloni ușori sunt suficient de elastici încât să se potrivească oricărei activități. Materialul din zona genunchilor e rezistent la frecare. *148 dolari, lululemon.com*

BLUZĂ DE TRENING
Rival Fleece Hoodie
Potrivită pentru ieșirile în natură sau la sală. Această bluză de trening Under Armour e din bumbac, e moale și confortabilă, iar gluga e căptușită cu material care respiră. *45 dolari, underarmour.com*

JACHETĂ IMPERMEABILĂ
Arc'teryx Norvan SL
Realizată din cel mai ușor material impermeabil Gore-Tex, care lasă pielea să respire cel mai bine, această jachetă de 119 grame te ajută să ieși uscat dintr-o furtună. *1.350 lei, mmsport.ro*

PANTOFI PENTRU ANTRENAMENTE

Nike Metcon 3
Buni și pentru sală, și la alergat. Acest model are o talpă dreaptă, aderentă, și un strat de mijloc subțire. Armătura de la nivelul tălpii îți protejează picioarele. *130 dolari, nike.com*

SUSȚINERE

Altra HIIT XT
Altra și-a câștigat renumele datorită pantofilor de alergat cu un spațiu pentru degete și talpa subțire. Modelul HIIT XT e ideal pentru ridicări și sprinturi. *99 dolari, altrarunning.com*

SUSȚINERE

Reebok Nano 7
Cea de-a șaptea versiune a acestui model are o talpă mai aderentă și un spațiu mai generos pentru degete. Unii testeri au spus că sunt prea rigizi pentru sprinturi. *590 lei, sportvision.ro*

SUSȚINERE

New Balance Minimus 20v6
Un model minimalist, inspirat de încălțămintea barefoot, pantoful are căptușeala din zona gleznei moale, confortabilă. Pentru cei cu picioare puternice. *100 dolari, amazon.com*

SUSȚINERE

TEHNOLOGIE ÎN FITNESS

CEAS MULTISPORT
Garmin fēnix 5
Modelul dispune de un GPS calitativ, indică valoarea pulsului și are funcții sofisticate, precum măsurarea capacității aerobe maxime (VO2 max) și estimarea nivelului de acid lactic. Ceasul poate fi purtat și la o ținută business. *2.709 lei, garmin.com*

PARTENERUL DE ANTRENAMENT
Apple Watch Nike+
Apple a updatat funcționalitatea acestui ceas insistând atât asupra părții hardware, cât și a celei software: GPS, rezistență la apă, cronometru simplu de utilizat, o brățară sport și OS care suportă cele mai bune aplicații. *2.149 lei, cel.ro*

CEAS TRACKER DE FITNESS
Fitbit Alta HR cu brățară Public School
Da, lumea e în mâinile tocilarilor, însă nu vrei să-ți etalezi întotdeauna istețimea. Deși brățara din coardă e fină, dispozitivul măsoară pulsul, pașii și calitatea somnului. *Fitbit, 729 lei, gadgetway.ro; brățară suplimentară, 170 euro, fitbit.com*

TRICOURI

1. North Face Warp Design fără cusături. *100 dolari, thenorthface.com*
2. Rhone Glacier Tee Material cu efect răcoritor. *69 dolari, rhone.com*
3. Voormi Dual Surface Tech-T Lână extrem de ușoară. *70 dolari, voormi.com*
4. Kit and Ace V Tee Bumbac și cașmir. *68 dolari, kitandace.com*
5. Trew Superlight NuYarn Nailon și lână merinos. *69 dolari, trewgear.com*

BRANDURI NOI

Brandurile mici dau tonul schimbărilor. Acești deschizători de drumuri merită încercați.

Eysom
Echipamentul de sală al acestui brand din L.A. e extrem de confortabil. *Reined Jogger, 220 dolari, eysom.com*

Tracksmith
Aspect învechit în materiale high-tech pentru alergat. *Tricou Signature Tech, 68 dolari, tracksmith.com*

Stance
Brandul oficial al NBA „tricotează" 72 de modele de șosete pentru sală. *Fusion Athletic, 73 lei, nordstrom.com*

Search and State
Echipament de ciclism durabil, stilat și de performanță. *S1-A Riding Jersey, 160 dolari, searchandstate.com*

York Athletics Mfg.
Încălțăminte și echipament practice pentru antrenamente de lupte. *Henry Mid, 120 dolari, yorkathleticsmfg.com*

SHORTURI

Ten Thousand Interval
Cu pantaloni extrem de ușori și betelie inspirată de echipamentele de yoga, e cel mai confortabil dintre cele testate. *68 dolari, tenthousand.cc*

Hylete Verge II
Arată ca pantalonii scurți pentru surfing, dar sunt concepuți pentru transpiratul la sală. Ușori, cu aplicații elastice, se mișcă odată cu tine. *80 dolari, hylete.com*

CWX Stabilyx 3/4
Fâșiile oferă susținere suplimentară genunchilor și șoldurilor. Sunt făcuți pentru alergat, dar te vor ajuta în orice activitate destinată zonei inferioare a corpului. *95 dolari, zappos.com*

OCHELARI DE SOARE

Oakley EVZero Stride Prizm Road
Lookul este sfidător, iar ceea ce vezi prin ei este și mai impresionant, datorită noului model Oakley fără cadru. Sporește contrastul și îți protejează ochii indiferent că alergi, pedalezi sau ești spectator la vreo competiție. *170 dolari, oakley.com*

1. Rudy Project Synform Sunt cunoscuți pentru lentilele multisport adaptabile instantaneu la intensitatea luminii. Caracteristică e și rama pliabilă. *300 dolari, amazon.com*

2. Roka Phantom C3 Glass Arată ca ochelarii aviator însă stau fix, datorită suportului anti-alunecare. Lentilele polarizate garantează că ceea ce vezi e 100% clar. *1.257 lei, roka.com*

3. Kaenon Leadbetter Înființat de un fost guru al lentilelor Oakley, Kaenon produce ochelari polarizați de top. Modelele cu lentilă albastră sunt la mare căutare. *994 lei, kaenon.com*

CELE MAI BUNE APLICAȚII

Crește-ți performanța cu următoarele aplicații de fitness.

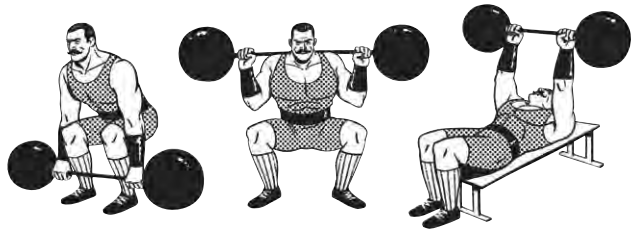
Men's Health
Cu sute de GIF-uri cu exerciții și planuri de antrenament pe mai multe săptămâni, va fi partenerul tău sală. *6 dolari pe lună*

7-Minute Workout
Un antrenament în intervale cu propria greutate, din 12 mișcări la intensitate mare, cu rezultate dovedite științific. *Gratuit*

Fit Radio
Creează playlisturi personalizate selectând genul, tipul de antrenament și chiar durata acestuia. *Gratuit*

Tabata Pro
Stabilește intervale (pregătire, antrenament, pauză) și cicluri astfel încât să nu strecori pauze suplimentare. *14 lei*

Strava
Folosește GPS-ul telefonului tău ca să urmărească viteza și altitudinea când alergi ori pedalezi, apoi creează grafice utile. *Gratuit*



O nouă abordare a ridicărilor clasice

CELE TREI EXERCIȚII DE BAZĂ DIN POWERLIFTING NU I SE POTRIVESC ORICUI. DE FAPT, PENTRU MULȚI DINTRE NOI SUNT PERICULOASE. SALVEAZĂ-ȚI PIELEA CU ACESTE ALTERNATIVE. / DE LOU SCHULER

Todd Bumgardner își amintește când a atins pentru prima oară o halteră – unealta de 2,12 m și 20 kg de oțel, tocită de halterofilii care lucraseră înaintea lui. ¶ „N-am reușit să ridic bara", spune el. „Dar a doua oară am făcut-o. Apoi, câteva săptămâni mai târziu, am putut ridica 30 kg." ¶ Avea 12 ani și devenise dependent. Peste un an, făcea o rutină de patru zile pe săptămână la Westside Barbell, sala de powerlifting din Columbus, Ohio. La 14 ani, putea să ridice 184 kg, el cântărind 68. „Eram un puști puternic", spune.

Și acesta a fost doar începutul. În facultate, și-a concentrat toată energia asupra celor trei exerciții de bază din powerlifting – genuflexiune, împins cu haltera din stat pe bancă și îndreptare. Însă, pe măsură ce făcea tot mai multe repetări, creștea și lista accidentărilor. La început, au fost problemele cu spatele și șoldurile; apoi, durerile de la nivelul umerilor l-au determinat să-și regândească antrenamentul în mod radical. Astăzi, Bumgardner, un antrenor de rezistență, de 31 de ani, din Virginia, rar le cere clienților să folosească cele Trei Exerciții de Bază. Ca să îți dai seama ce face el de fapt, ajută să înțelegi cum au devenit cele trei exerciții atât de importante.

ORIGINEA UNUI CONCEPT

Primul sport de rezistență modern a fost proba olimpică de haltere, care până la ediția din 1928 a inclus trei mișcări: ridicări cu haltera, smuls și aruncat. Deprinderea acestor ridicări reprezintă o provocare olimpică; ele necesită o condiție fizică de top, viteză explozivă, forță pură. Foarte mulți halterofili își doreau să devină puternici, iar asta a scos la înaintare cele mai simple exerciții – genuflexiunea, împinsul cu haltera din stat pe bancă și îndreptarea. Cele Trei Exerciții de Bază reprezentau testele elementare de măsurare a forței. Acest standard a adus, pentru mulți, o serie de probleme.

GENUFLEXIUNEA

„Nu realizam că nu era musai să fac genuflexiuni cu o bară întinsă pe spate", spune Bumgardner. „Credeam că altfel nu aveam să obțin rezultate."

De ce poate să doară: Sprijinirea unei haltere pe umeri poate exercita o presiune imensă asupra zonei inferioare a spatelui și asupra bazinului. În plus, amplitudinea mișcărilor ar putea fi prea mult pentru genunchi, șolduri și zona inferioară a spatelui.

Cu ce să înlocuiești: Bumgardner, ca mulți antrenori, le cere clienților să înceapă cu genuflexiuni cu gantera în față. Celor care nu au suficient echilibru în zona mediană a corpului, le recomandă genuflexiunile cu discuri.

ÎMPINSUL CU HALTERA DIN STAT PE BANCĂ

„Toată lumea trebuie să împingă în forță", spune Bumgardner. Dar unghiul nu contează. Dacă un împins deasupra capului ori de pe banca dreaptă îți supără umerii, poți găsi un unghi de mijloc, care să nu provoace durere.

De ce poate să doară: Mulți halterofili au umeri asimetrici. Astfel, unul dintre umeri este forțat să nu ridice greutatea în mod natural.

Cu ce să înlocuiești: Folosește gantere. Sunt de departe mult mai „prietenoase" cu dezechilibrele de la nivelul umerilor. Fiecare braț se poate mișca în mod independent de-a lungul unei traiectorii ușor diferite, dar ambele părți lucrează la fel de intens.

ÎNDREPTAREA

În comparație cu primele două tipuri de ridicări, haltera ar putea fi cel mai bun aparat pentru îndreptare. Problema e amplitudinea mișcărilor.

De ce poate să doară: Dacă nu cumva ai picioare sau brațe relativ scurte, va trebui să faci o aplecare exagerată în față, ca să tragi bara sus. Acest lucru îți solicită destul de mult zona inferioară a spatelui.

Cu ce să înlocuiești: Încearcă îndreptările sumo, care îți limitează amplitudinea mișcărilor. Stai cu picioarele mult depărtate și apucă bara cu brațele între picioare.

> **HALTERA ESTE UNUL DINTRE APARATELE CELE MAI NECRUȚĂTOARE DIN SALA DE FITNESS.**

MAI PUTERNIC ȘI MAI SĂNĂTOS

Ca să-ți crești forța, ai nevoie să crești treptat greutățile cu care lucrezi. Dacă poți efectua cele Trei Exerciții de Bază fără durere, continuă să le faci. Dacă nu, antrenamentul din următoarele două pagini îți va permite să-ți consolidezi forța la nivelul întregului corp, cu un risc minim de accidentare.

Adaptare de Luiza Gabriela Vîlsan. Patrick Leger (ilustrații)

Transylvania HORSE SHOW

16-18 Iunie 2017

SAT PROD, COMUNA HOGHILAG

(LÂNGĂ SIGHIŞOARA)

WWW.HORSESHOW.RO

DETALII BILETE PE WWW.BILETE.RO

CUPA NAŢIUNILOR ŞI CCN 1*

SHOW-URI ŞI DEMONSTRAŢII

ACTIVITĂŢI PENTRU COPII

ECOTURISM ŞI BUNĂTĂŢI

ORGANIZATOR

CROSS-COUNTRY FARM

CU SPRIJINUL

CONSILIUL JUDEŢEAN SIBIU

SPONSORI

BAUM Games

DEUTZ FAHR

AQUA CARPATICA

AGRO PARTNERS

DOMENIILE SĂMBUREŞTI

WWW.PENTRU-CAL.RO

Dotări baze hipice

PARTENERI

FER

CONSILIUL LOCAL HOGHILAG

PARTENERI MEDIA

Men's Health

NATIONAL GEOGRAPHIC ROMÂNIA

CASA LUX

OBSERVATOR CULTURAL

IQads

timesnewroman.ro

24-FUN

magicfm Muzica inimii tale

Rezultate fără durere

FII MAI PUTERNIC CA ORICÂND CU ACESTE EXERCIȚII PRIETENOASE CU ARTICULAȚIILE TALE. / DE TODD BUMGARDNER

Instrucțiuni
Alternează antrenamentele 1 și 2, lăsând cel puțin 48 de ore între ele. Literele indică minicircuite. Fă seturile notate cu „A" înainte să le începi pe cele notate cu „B". Ia pauze când e necesar.

În Antrenamentul 1, fă 2-3 seturi de încălzire pentru exercițiul A1. În Antrenamentul 2, fă cel puțin un set de încălzire pentru A1. Obiectivul tău este ca de fiecare dată să ridici o greutate puțin mai mare.

ANTRENAMENTUL 1 / *45 min.*

A1 Genuflexiuni cu haltera
Așază haltera pe cutii, în zona de mijloc a tibiilor. Apucă bara cu priză pronație, împinge bazinul în spate și trage haltera în sus, cu forță. Coboară greutatea controlat. Fă 4 seturi a câte 4 repetări.

A2 Împins cu ganterele de pe banca înclinată
Ia două gantere și ține-le deasupra pectoralilor, cu brațele întinse. Coboară-le 5 sec.; apoi, când sunt chiar deasupra pectoralilor, împinge-le înapoi cu o mișcare explozivă. Fă 4 seturi a câte 4 repetări.

A3 Rotire toracică
Inspiră, apoi expiră profund în timp ce-ți rotești capul și umerii în stânga, fără să miști partea inferioară a corpului. Revino la start. Fă 4 repetări, schimbă picioarele, apoi repetă în dreapta. Fă 4 seturi.

B1 Împins cu kettlebellul deasupra capului
Ține două kettlebelluri la nivelul umerilor. Încordează-ți abdomenul, fesierii și ridică greutățile deasupra capului, în forță. Coboară-le în mod controlat. Fă 4 seturi a câte 6 repetări.

B2 Îndreptări cu gantere
Ține ganterele în fața coapselor, împinge bazinul în spate și coboară pentru 5 sec. Când ajung mai jos de genunchii tăi, împinge-ți bazinul în față și revino în poziția de start. Fă 4 seturi a câte 6 repetări.

ANTRENAMENTUL 2 / *45 min.*

A1 Genuflexiune cu greutățile pe umeri
Așază două kettlebelluri pe umeri. Stai cu picioarele depărtate la nivelul umerilor. Împinge bazinul în spate și coboară încet timp de 5 sec., înainte să duci corpul înapoi, în forță. Fă 4 seturi a câte 4 repetări.

A2 Tracțiune cu priză inversă
Apucă o bară de tracțiuni cu o priză supinație, menținându-ți mâinile depărtate la nivelul umerilor. Trage-ți corpul în sus, în mod exploziv, până când ajungi cu bărbia deasupra barei. Apoi, coboară-ți corpul pe parcursul a 5 sec. Fă 4 seturi a câte 4 repetări.

A3 Rotiri ale bazinului
Ridică genunchiul drept până când coapsa ta e paralelă cu podeaua. Mișcă-l în lateral, apoi răsucește-ți coapsa astfel încât tibia să fie paralelă cu podeaua din spatele tău. Revino în poziția de start și repetă în sens invers. Reia și cu piciorul stâng. Efectuează 2 repetări în fiecare direcție, per picior. Fă 4 seturi.

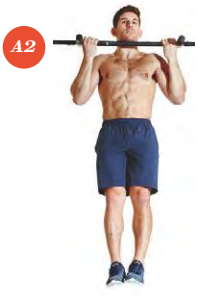
B1 Fandare largă cu piciorul ridicat în spate
Apucă o ganteră ori un kettlebell cu ambele mâini. Ține greutatea în fața pectoralilor. Așază vârful piciorului drept în spate, pe o bancă. Coboară-ți corpul pentru 5 sec., încordând mușchii piciorului stâng. Împinge-te cu forță în poziția de start. Efectuează 6 repetări, apoi schimbă părțile și repetă. Fă 4 seturi cu fiecare picior.

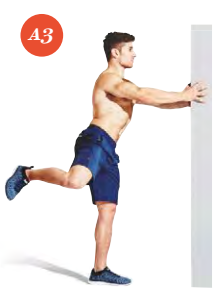
B2 Ramat cu sprijin în pectorali
Aranjează o bancă de exerciții în unghi de 35°. Ia două gantere și stai cu pectoralii sprijiniți în bancă, astfel încât bărbia să fie deasupra părții de sus, iar picioarele să fie lipite de podea. Trage greutățile sus, exploziv, apoi coboară-le timp de 5 sec. Fă 4 seturi a câte 6 repetări.

Adaptare de Luiza Gabriela Vlisan.

FOTOGRAFII DE **JUSTIN STEELE**

Grooming: Brittany Spaulding/True Beauty Marks; Wavebreak Media/offset (background); pantofi sport, APL Techloom Phantom, tricou Rhone, pantaloni scurți Mako and Swift by Rhone





Obține rezultate vizibile

SCULPTEAZĂ-ȚI CORPUL FĂRĂ SĂ TE MIȘTI. / DE NEAL PLISKE

Dacă ești un halterofil al cărui scop este să-și mărească masa musculară, înmulțirea seturilor ori adăugarea greutăților ar putea fi o idee neinspirată, arată un raport al Universității din Mississippi. În schimb, e nevoie să lucrezi acei mușchi mai des. Dar cum faci asta fără să-ți pui în pericol articulațiile? „Soluția", spune Chad Waterbury, fizioterapeut și antrenor stabilit în L.A., „o reprezintă exercițiile izometrice – contracția maximă a unui mușchi fără să te miști".

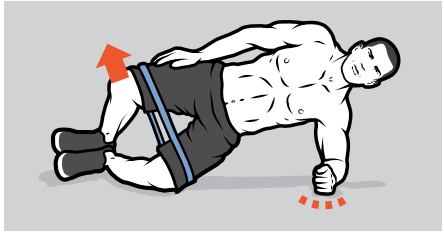
Exercițiile izometrice pe care le utilizează Waterbury cu clienții săi țintesc mușchii stabilizatori ai bazinului. Ele sunt destul de eficiente în ameliorarea durerilor de spate și de genunchi. Însă, spre surprinderea lui Waterbury, acestea cresc și dimensiunea mușchilor fesieri. Dar beneficiile nu apar în urma antrenamentelor ocazionale. Cheia o reprezintă frecvența: clienții săi au făcut trei exerciții izometrice pe zi, aproape zilnic. Exercițiile cu cel mai mare succes – două pentru fesieri și câte unul pentru pectorali și gambe – sunt prezentate mai jos.

Poți experimenta și cu alte grupe musculare. În timpul exercițiilor ar trebui să simți că mușchii nu sunt suprasolicitați, iar articulațiile tale să nu „simtă" vreo forțare ori disconfort.

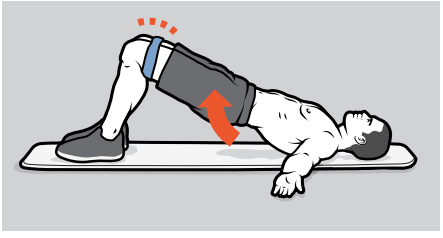
MAI PUȚINĂ MIȘCARE, MUȘCHI MAI MARI

Fă aceste exerciții izometrice de trei ori pe zi și observă cum ți se umflă mușchii.

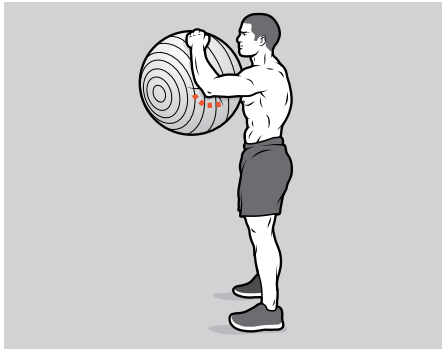
INSTRUCȚIUNI Fă aceste exerciții șase zile consecutiv. În prima zi, menține pozițiile timp de 20 sec. (dimineața, la prânz și seara). Din trei în trei zile, adaugă 5 sec. la fiecare exercițiu. În trei săptămâni, vei sta într-o poziție până la 60 sec. Acest antrenament ar trebui să completeze rutina ta zilnică de mișcare.



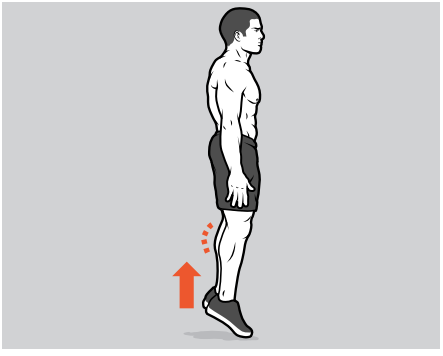
1. Planșa laterală cu prindere
Prinde coapsele inferioare cu o bandă elastică scurtă. Așază-te pe stânga, cu genunchii flexați. Menține corpul în planșă laterală. În același timp, ridică genunchiul drept până când simți o contracție în fesierul drept. Menține. Schimbă părțile.



2. Ridicări de bazin
Prinde coapsele inferioare cu o bandă elastică groasă și întinde-te pe spate, cu genunchii flexați și călcâiele la 30 cm. Ridică bazinul cât să fie în linie dreaptă cu corpul și împinge genunchii în exterior, până simți o contracție în fesieri. Menține.



3. Fluturări cu mingea de fitness
Stai în picioare, ținând cu antebrațele o minge de fitness; brațele sunt paralele cu podeaua. Strânge mingea cu coatele până când simți o contracție în ambii pectorali. Menține.



4. Ridicări de gambe
Ridică-te pe vârfuri, cât mai sus, simțind cum ți se contractă mușchii gambei. Menține.

PE SCURT × FITNESS

BRAȚE MAI MARI
Bărbații de la Universitatea Mississippi și-au lucrat bicepșii zilnic, timp de trei săptămâni. Ei au făcut flexii cu cea mai mare greutate - câte o repetare cu fiecare braț. Dar au făcut și trei seturi de flexii cu gantera cu un singur braț. Și-au crescut repetarea maximală cu 1,8-2,2 kg per braț. La brațul supus seturilor s-au înregistrat, la final, mușchi mai mari față de cel supus unei singure repetări.

TENDOANE MAI PUTERNICE
Un studiu brazilian arată că antrenamentele de forță pot diminua stresul de la nivelul tendoanelor, în cazul șobolanilor mai bătrâni. Cercetătorii au legat greutăți de cozile cobailor dresați și i-au făcut să urce o scară de trei ori pe săptămână. După 12 săptămâni, două dintre cele trei tipuri de tendoane testate au fost mai rezistente la stres. Ca să ai tendoane rezistente la accidentări, fă fandări, genuflexiuni și exerciții pe stepper.

27

E minimum de kg adăugat de halterofili la greutățile ridicate din genuflexiune, după ce au testat repetarea maximală zilnic, 35 de zile. Ei au făcut și 5 seturi a 2-3 repetări submaximale, 30 de zile.
Sursa: *Nutrición Hospitalaria*

Adaptare de Luiza Gabriela Vlisan.

ILUSTRAȚII DE +ISM

NEVERSEA

FIRST WAVE

TIËSTO AFROJACK FATBOY SLIM

KSHMR NICKY ROMERO DUA LIPA

ALPHABETICAL ORDER:

BENNY BENASSI DANNY AVILA
DUB FX FEDDE LE GRAND
FERRY CORSTEN FOREIGN BEGGARS
KLANGKARUSSELL DJS LOST FREQUENCIES
MIKE PERRY NETSKY DJ SET RUDIMENTAL DJ
SAM FELDT TUJAMO
WILKINSON DJ SET ZEDS DEAD

+ MANY MORE

JULY 7-9 · CONSTANȚA, ROMANIA

NEVERSEA.COM · NEVERSEAFESTIVAL

Boabele magice Multora, nattō (fel de mâncare din boabe de soia fermentate) li se poate părea dezgustător. Însă cercetătorii îl consideră unul din cele mai sănătoase alimente.

02
FOOD

- ❑ Gătește curajos.
- ❑ Mănâncă fără frică.
- ❑ Fii în centrul atenției.

Puterea mâncărurilor ciudate

Unele alimente respingătoare sunt, de fapt, foarte benefice. Învață să le iubești.

DE TREVOR CORSON

Sigur ai un fel de mâncare pe care îl urăști. Varză de Bruxelles? Frunze de muștar? Hering murat, kimchi, sos de pește, brânză mucegăită? Cât despre mine, urăsc nattō, un fel de mâncare japonez din boabe de soia fermentate, cu farmecul unui bol de mazăre amestecată cu muci. Apelative ca „picioare transpirate" sau „vomă" au fost folosite pentru a descrie gustul acestui preparat. Totuși, există din ce în ce mai multe dovezi că nattō, la fel ca alte mâncăruri cu arome intense, este plin de ma-

Adaptare de Oana Popa.

FOTOGRAFII DE **TUUKKA KOSKI**

1 2 3

1. Fă cunoștință cu *chef* Richard McCormick, un explorator al lumii alimentelor cu gust ciudat.
2. Gustă pâinea sa prăjită cu brânză mucegăită și smochine și-ți vei schimba perspectiva.
3. Nu te speria de mucegai. Îți va face mult bine.

gie nutrițională. În 2015, un biolog îndrăzneț pe nume Toshirou Nagai a publicat o trecere în revistă a beneficiilor acestui preparat pentru sănătate, printre care și un sistem imunitar rezistent.

Alte cercetări au arătat că nattō îți fortifică oasele și reduce riscul de atac cerebral. Iar varza de Bruxelles și frunzele de mușchi sunt pline de compuși care acționează împotriva îmbolnăvirilor. Heringul murat conține acizi grași Omega-3, benefici pentru inimă. Varza kimchi, ca multe alte alimente fermentate, ajută flora bacteriană benefică din sistemul gastro-intestinal.

Întrebarea e: de ce unele alimente sănătoase sunt atât de respingătoare? Putem învăța să le îndrăgim? Ne putem obișnui să le iubim?

DE CE URĂȘTI CE CORPUL TĂU IUBEȘTE

Mama Natură are un simț al umorului neobișnuit. „Multe substanțe cu gust amar care, luate în cantități mari, te pot îmbolnăvi sau chiar ucide sunt extrem de benefice în cantități mici", spune Paul Breslin, profesor doctor în nutriție, de la Universitatea Rutgers.

De exemplu, izotiocianații, „armele" chimice pe care plantele le folosesc pentru a ține la distanță dăunătorii. Acești compuși se găsesc în legumele amărui. Dacă vei consuma o cantitate infimă, de la o frunză de varză, acești compuși pot contracara radicalii liberi dăunători ADN-ului. Otrava vine din dozaj. Dar papilele gustative care reperează gustul amar sunt mai numeroase și mai sensibile decât cele pentru alte gusturi. Limba umană a evoluat, transformându-se într-un detector de otrăvuri, susțin oamenii de știință.

Bacteriile, precum cele întâlnite în brânza cu mucegai sau în nattō, ne deranjează din alt motiv: mirosul puternic. Alimentele cu arome pregnante, ca varza kimchi sau varza murată, sunt supuse unui proces de fermentație – o degradare controlată. „Fosele nazale au un sistem evoluat de alarmă pentru mirosuri puternice, care semnalează prezența bacteriilor vii", spune Breslin. Ca și toxinele, bacteriile pot fi periculoase, chiar letale. Unele însă trebuie acceptate. „Nu trăim într-un univers steril, e bine să avem de partea noastră bacterii prietenoase", spune Breslin.

În ultimii 15 ani, știința modernă a început să recunoască aportul bacteriilor benefice din sistemul gastro-intestinal. Termenul „probio-

PÂINE PRĂJITĂ CU BRÂNZĂ MUCEGĂITĂ, SMOCHINE ȘI FRUNZE DE MUȘTAR

INGREDIENTE

- **6** FRUCTE DE ZMEURĂ
- **1** LINGURIȚĂ DE OȚET DE VIN ALB
- **2** FELII SUBȚIRI DE PÂINE CU MAIA, PUȚIN PRĂJITE
- **56** G BRÂNZĂ CU MUCEGAI, FELIATĂ
- **2** LINGURI DE FRUNZE DE MUȘTAR TOCATE MĂRUNT
- **2** SMOCHINE TĂIATE FELIUȚE

Zdrobește zmeura într-un castron mic. Adaugă oțetul, un praf de sare și unul de piper. Presară acest dressing pe feliile de pâine. Adaugă deasupra feliile de brânză, frunzele de mușchi și feliile de smochine. Porții: două. *470 de calorii, 21 g proteine, 58 g carbohidrați (5 g fibre), 18 g grăsimi.*

Styling decor: Anna Pirkola

1. Varza kimchi îmbogățește aroma acestui mic-dejun bazat pe ouă.
2. E un fel de varză fermentată, folosită drept condiment, populară în Coreea, cu gust ușor dezagreabil, înțepător și deseori picant.

tice" este des întâlnit acum și e din ce în ce mai clar că un „microbiom" divers de bacterii în tractul intestinal are un rol important în menținerea unei stări bune de sănătate.

Un studiu din 2014 a concluzionat că probioticele din tractul intestinal ajută în lupta împotriva agenților patogeni, contribuie la refacerea celulelor intestinale și generează acizi grași sănătoși. S-a dovedit că unele culturi bacteriene, dezvoltate în tractul intestinal din alimentele ingerate, pot stimula imunitatea, reduce inflamațiile și pot contribui la menținerea greutății ideale.

În cele din urmă, alegerile tale în privința gusturilor se reduc la raportul dintre riscuri și beneficii. În ciuda pericolului de deces, vei avea de câștigat dacă vei fi dispus să suporți gustul amar sau anumite mirosuri puternice. Unele alimente (inclusiv kimchi și nattō) sunt veritabile simfonii culinare de amăreală și duhoare, iar această combinație le face extrem de puternice.

„De ce nu vor oamenii să mănânce alimente care miros a șosete murdare?", se întreabă Breslin. „Are legătură cu mediul în care trăiești, la ce ești expus." Probabil că problema mea cu nattō nu avea legătură cu nattō, ci cu mine.

CUM SĂ IUBEȘTI ALIMENTELE ASTEA

În timp ce unele preferințe culinare sunt moștenite genetic sau deprinse în timpul vieții intrauterine (dacă mamei îi place kimchi, atunci și bebelușul are toate șansele să iubească kimchi), poți dobândi gusturi noi ca adult. „Totul se întâmplă pas cu pas", spune Emma Beckett, cercetător postdoctoral la Facultatea de Medicină și Sănătate Publică din cadrul Universității Newcastle, Australia. „Nu poți trece brusc de la un regim alimentar bazat pe Big Mac la o dietă cu legume crucifere. Dar nu e imposibil să înveți să îndrăgești gusturi noi."

La Institutul German de Nutriție Umană, cercetătorii investighează cum pot trece adulții de la repulsie la toleranță pentru arome puternice. Profesorul Wolfgang Meyerhoff mi-a enumerat variabilele de natură culturală, psihologică și

OUĂ KIMCHI CU AVOCADO

INGREDIENTE

- 5 OUĂ
- 1 LINGURIȚĂ DE UNT
- 1 LINGURIȚĂ DE ULEI DE RAPIȚĂ SAU DE FLOAREA-SOARELUI
- 2 LINGURI DE KIMCHI
- 1 AVOCADO, FELIAT SUBȚIRE
- SEMINȚE DE SUSAN ȘI FRUNZE DE NĂSTUREL

1. Într-un castron mediu, bate ouăle cu puțină apă și un praf de sare și piper.

2. Într-o tigaie mare, la foc mediu, adaugă untul și uleiul. Încălzește varza kimchi, 30 de secunde. Pune ouăle și lasă-le 2-4 minute, până se întăresc. Cu o spatulă, întoarce omleta. Las-o pe foc încă un minut. Transfer-o pe farfurie și pune deasupra avocado, susanul și năsturelul. Porții: două. *330 calorii, 18 g proteine, 7 g carbohidrați (5 g fibre), 27 g grăsimi.*

PE SCURT ✖ FOOD

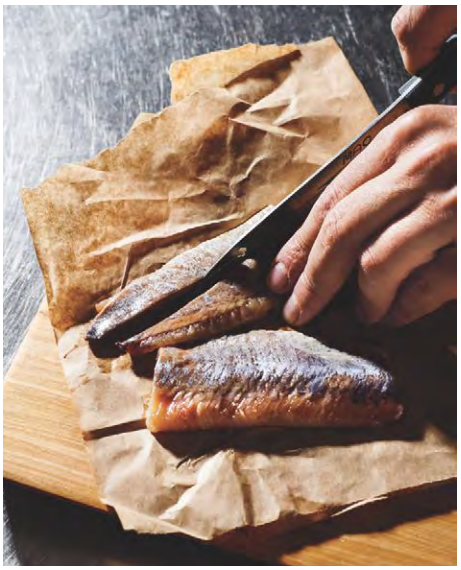
CE-I AIA DIETĂ „CURATĂ"?
Nu înțelegi? O treime din populația adultă e confuză. Toate produsele alimentare „clean" analizate de Centrul pentru Știință în Interes Public din SUA au zahăr adăugat, deci mâncarea „curată" nu e întotdeauna cea mai sănătoasă alternativă, din punct de vedere caloric.

ALEGE CEREALELE INTEGRALE
Stomacul tău are și el preferințe. Persoanele care mănâncă cereale integrale au culturi bacteriene mai sănătoase, în tractul intestinal, decât cele care consumă cereale rafinate, potrivit unui studiu publicat în *American Journal of Clinical Nutrition*.

ÎNVAȚĂ SĂ APRECIEZI OUĂLE
Acestea conțin nutrimente ce te pot proteja de declinul capacității cognitive, au descoperit oamenii de știință finlandezi. Persoanele care consumă multe ouă (circa unul pe zi) sunt mai puțin expuse riscului de demență sau Alzheimer, decât cei care mănâncă mai puține.

1 2

1. McCormick feliază hering proaspăt afumat ...
2. ... care este apoi tocat mărunt și amestecat într-o salată Caesar cu varză kale.



biologică ce te pot influența. „Aromele sunt asociate cu experiențele avute de consumator după ingerare", susține Meyerhof.

Experiențele neplăcute (vomă, pedepse părintești, întâlniri îngrozitoare) pot strica pentru totdeauna un anumit gust sau miros. Experiențele pozitive (nicio stare de vomă, încurajările prietenilor, întâlniri nemaipomenite) te pot ajuta să îndrăgești alimente pe care odinioară le considerai prea amare sau prea puturoase. Cheia succesului e să separi „aprecierea hedonistă" de „descrierea calitativă a ceea ce ții în gură", spune Meyerhof. Lasă deoparte impulsul de iubire sau ură pentru mâncare. În schimb, precum un om de știință, încearcă să evaluezi corect aroma.

Pentru că aveam nevoie de ajutor în experiențele mele, l-am căutat pe *chef* Richard McCormick. Crescut de părinți misionari, McCormick conduce un lanț de restaurante, în Helsinki. S-a maturizat devorând bucătărie thailandeză, filipineză, japoneză și coreeană.

Am lansat provocarea trimițându-i lui McCormick o listă de ingrediente amare, rău-mirositoare, dar sănătoase. Misiunea sa era să mă facă să-mi placă tot de pe listă, cu ajutorul magiei culinare. Mai întâi, mi-a preparat o salată Caesar din salată verde, varză kale și quinoa, amestecată cu dressing. În loc de anșoa, a strecurat în castron o lingură de hering murat, tocat mărunt. A fost o experiență incredibilă. Suedezii și finlandezii, mi-a spus McCormick, amestecă și ei bucățile de hering murat cu sosuri și garnituri, pentru a echilibra aroma puternică a peștelui.

Mai târziu, l-am privit pe McCormick aruncând o mână de kimchi într-o tigaie încinsă, sotând-o 30 de secunde și adăugând apoi ouă bătute. Deasupra, a pus felii subțiri de avocado. Textura cremoasă a ouălor a contrabalansat gustul puternic de kimchi, fără să-l anihileze.

Am mai mâncat și niște crostini. Într-un castron, el a zdrobit zmeură, amestecând-o cu sare, piper și câteva picături de oțet de vin alb. Apoi a așezat bucățele de smochine și brânză cu mucegai pe felii de pâine prăjită. După ce le-a stropit cu sosul de zmeură, a presărat deasupra o lingură de frunze de muștar, tocate. Gustul dulceag a echilibrat balanța aromelor.

La final, a desfăcut conserva de nattō. Boabele erau legate între ele de fire subțiri de mucus. McCormick a înfășurat firele cu o lingură, a spart câteva boabe în dinți și le-a mestecat. „Ăsta trebuie să fie cel mai sănătos aliment."

Felul de mâncare imaginat de McCormick consta în boabe de nattō prăjite. A călit ceapă și usturoi în unt, cu un praf de chili, chimen și scorțișoară, apoi a închis focul și a adăugat nattō și, la final, brânză Manchego. Nu mi-a displăcut.

Nu mi-a plăcut la nebunie, dar era OK. Poate că în bucătărie e ca în viață – dacă vrei să fii puternic, gustul dulce și savuros trebuie să fie echilibrat de gustul amar și înțepător.

SALATĂ CAESAR CU HERING

INGREDIENTE

- ¼ CANĂ DE MAIONEZĂ
- 2 LINGURI DE HERING MURAT, TOCAT
- 2 CĂȚEI DE USTUROI, ZDROBIȚI
- 1 LINGURĂ DE ZEAMĂ DE LĂMÂIE
- 1 LINGURIȚĂ DE MUȘTAR
- 1 LINGURIȚĂ DE SOS WORCESTERSHIRE
- 3 LINGURI DE PARMEZAN RAS
- 1 CĂPĂȚÂNĂ DE SALATĂ, TOCATĂ
- 1½ CANĂ DE VARZĂ KALE, TOCATĂ
- 2 LINGURI DE CRUTOANE

1. Într-un castron mic, amestecă maioneza, heringul, usturoiul, zeama de lămâie, muștarul, sosul Worcestershire și două linguri de parmezan. Asezonează dressingul cu sare și piper.

2. Într-un castron, pune salata romană, varza kale și amestecă-le cu dressingul. Presară crutoanele și parmezanul. Porții: două. *360 de calorii, 11 g proteine, 20 g carbohidrați (din care 8 g fibre), 28 g grăsimi.*

GHIDUL TĂU DE-O PAGINĂ PENTRU ORICE

Cum funcționează cafeina

RĂSPUNDEM TUTUROR ÎNTREBĂRILOR TALE ARZĂTOARE DESPRE LICOAREA CARE TE AJUTĂ SĂ TE TREZEȘTI, SĂ TE PUI ÎN MIȘCARE ȘI SĂ STAI TREAZ PÂNĂ TÂRZIU. / DE JERILYN COVERT

CORPUL TĂU, DUPĂ O CEAȘCĂ DE CAFEA

Creier Te simți treaz și alert. Cafeina se leagă de receptorii din creier, blocând efectul de somnolență al adenozinei și accelerând activitatea neuronală. Totuși, cafeina nu e un substitut pentru somn.

Cap Cafeaua poate potența efectul unor analgezice pentru migrene. Cafeina ajută absorbția și poate duce la constricția vaselor sangvine, care se dilată temporar în timpul migrenelor.

Tensiune arterială Prin blocarea adenozinei, cafeina poate preveni lărgirea arterelor; rezultatul este o creștere temporară (deci nu neapărat nocivă) a tensiunii arteriale.

Sistem nervos Dacă ești sensibil la cafeină, nu vei avea stare. Aceasta potențează adrenalina.

Metabolism Cafeina restricționează activitatea unei enzime care stopează producția de căldură. Drept rezultat, corpul tău va produce mai multă căldură, ceea ce te va ajuta să arzi mai multe calorii.

Picioare Participanții la un studiu australian, care au primit cafeină și aminoacizi esențiali înaintea unei curse, s-au simțit mai puțin obosiți după sprinturi decât cei care primiseră doar aminoacizi.

Colon Cafeina îți stimulează tranzitul intestinal și te ajută să ieși afară. Eliberează acizi biliari în intestin, producând un efect laxativ, precum și nevoia imperioasă de a folosi imediat toaleta.

E BUNĂ „SUPER-CAFEAUA“?

CAFEA DEATH WISH

Are o cantitate dublă de cafeină. „Totuși, efectele sale se atenuează dacă e consumată zilnic“, susține nutriționistul Chris Mohr.

CAFEAUA DE MESTECAT - GO CUBES

Fiecare cub are 50 mg de cafeină (și un complex de vitamine B, „dar nu îți vor mări nivelul de energie“, susține Mohr).

COFFIEST

Este o combinație de proteine din soia și cafea, într-o sticlă. Ești atât de ocupat încât ai nevoie de așa ceva?

FII ATENT LA DOZAJ

1. 95 mg Cantitatea de cafeină echivalentă cu 230 ml de cafea. (O cană de cafea are între 230 și 350 ml.)

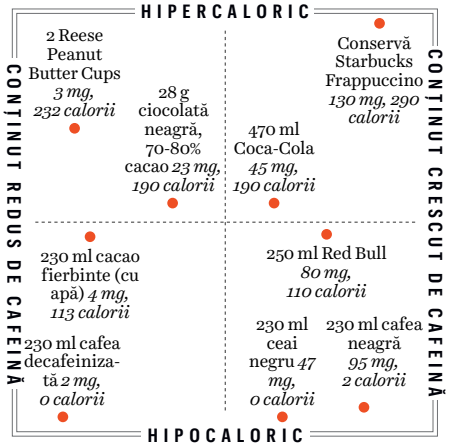
2. 300 mg *(aproximativ 700 ml de cafea)* Cantitatea medie de cafeină consumată zilnic de un adult.

3. 400 mg *(aproximativ 940 ml)* Pragul consumului zilnic de cafeină pe care nu ar trebui să-l depășești.

4. 500 până la 600 mg *(1,2-1,4 litri)* O doză puternică, ce poate cauza tahicardie, insomnii sau tremor.

5. 5 până la 50 g *(11,8 până la 118 litri)* Cantitatea de cafea ce te poate ucide. Astfel de cazuri sunt rare.

MATRICEA CAFEINĂ-CALORII



Adaptare de Oana Popa. Levi Brown (boabe de cafea), styling produse: Brett Kurzweil/Art Dept; MITCH MANDEL (produse), HUBERT TERESZKIEWICZ (ilustrații)

TICKETS AVAILABLE ON WWW.UNTOLD.COM

3 - 6 Aug. 2017 • Cluj • Transylvania • Romania
www.untold.com

BEA O BERE PROASPĂTĂ

Produsă local, după o rețetă proprie, fără tratare termică, SKOL Nepasteurizat este o bere blondă, cu un gust proaspăt, înnobilată cu hamei aromatic. E disponibilă în versiunile de ambalare la doză și la sticlă – atât returnabilă, cât și nereturnabilă, ambele de 0,5 l. SKOL Nepasteurizat are un termen de prospețime de 12 săptămâni.

skol.ro

REUNIUNE MULT AȘTEPTATĂ

Holograf, Compact și Cristi Minculescu & Iris vor urca din nou, după 20 de ani, pe aceeași scenă, în cadrul spectacolului „Ca pe vremuri" din 15 iunie, ora 18, la Arenele Romane din București. „Ca pe vremuri" este o invitație din partea celor trei formații să ne amintim de vremea casetelor audio derulate cu creionul, a magnetofonului și a radio-casetofonului, a programelor TV difuzate doar o oră pe zi, a turneelor de 100 de zile la rând, presărate cu povești savuroase și cenzurate de vechiul sistem.

iabilet.ro

Olimpiada firmelor și corporațiilor

- Alergare
- Badminton
- Baschet
- Baschet în 3
- Biliard
- Bowling
- Catchball
- Ciclism
- Dragon Boat
- Fotbal în 6
- Fotbal în 11
- Fotbal Tenis
- Înot
- Karting
- Pescuit
- Șah
- Tenis de câmp
- Tenis de masă
- Tir
- Volei

Pentru detalii și înscriere:
E: alina@corporate-games.ro
M: 0744.567.123 **W:** corporate-games.ro

Înregistrează-te acum!

Sponsor principal: CGS

Parteneri Media: auto motor sport, Men's Health, dolce

Parteneri Tehnici: Berăria H, BelleVie Medical, ELECTROLUBE THE SOLUTIONS PEOPLE, AF

Olimpiada cu 20 de SPORTURI
Ai de unde ALEGE

Vino cu ECHIPA firmei tale să CÂȘTIGI medalii și trofee

FOTBAL ÎN 6

Locație
Sud Arena — SUD ARENA

Reguli
Regulament FRM – modificat pentru Corporate Games.
Competiția este în sistem de grupe urmată de un turneu eliminator.
Fiecare meci este compus din două reprize a câte 15 minute cu 3 minute pauză. Se asigură participarea echipelor la cel puțin 3 meciuri. În caz de egalitate la finalul meciului, doar în etapa superioară, se vor executa alternativ câte 3 lovituri de la 7m pentru departajare.

Probe
Echipe, masculin open și 30+
Feminin open

Dimensiune Echipă
Minim 8 maxim 12

Detalii sportive

Detalii eveniment

Învinge cancerul de prostată

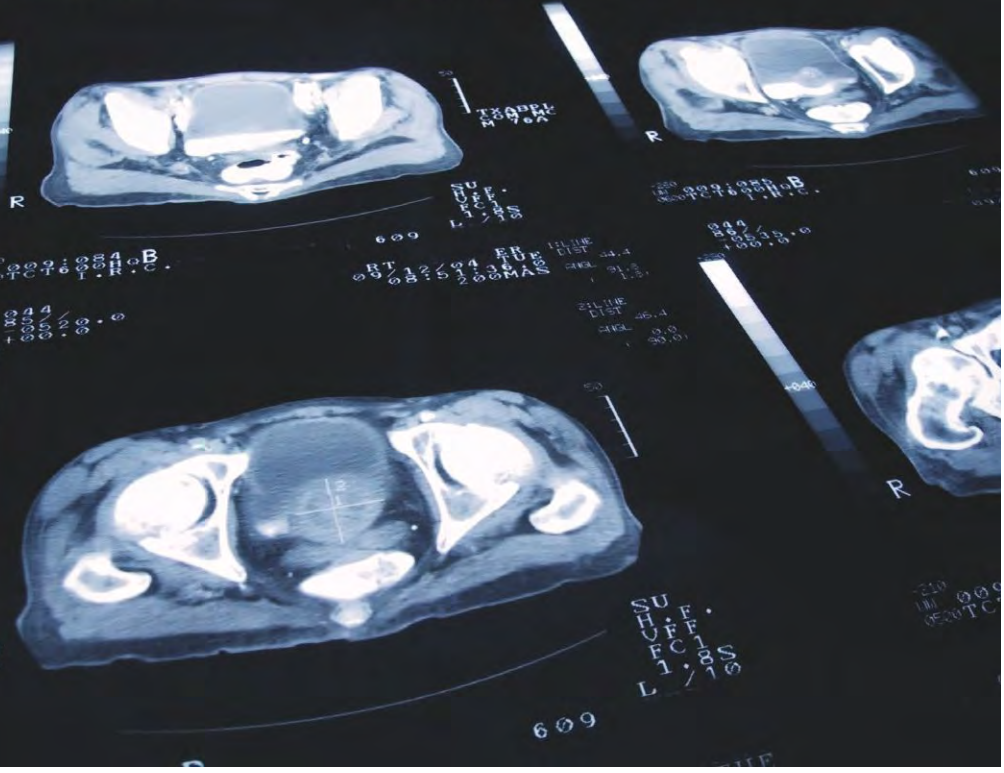
Bărbații diagnosticați cu tumori letale ar putea avea speranțe – și tratamente – noi.

DE JULIE STEWART

Într-o zi, acum multă vreme, dr. Samuel Denmeade, profesor de oncologie și urologie la Universitatea Johns Hopkins, a primit un telefon din Ohio, statul său natal. Bărbatul de la celălalt capăt al firului era J. Bruce Hunsicker, un avocat stabilit în Akron, diagnosticat cu cancer de prostată, inițiatorul unei fundații create cu scopul de a strânge bani pentru cercetarea bolii. Voia să ia legătura cu dr. Denmeade, un nume sonor în domeniu.

FOTOGRAFII DE **LEVI BROWN**

Adaptare de Luiza Gabriela Vlisan.



În cele din urmă, fundația sa non-profit – One-in-Six Foundation – a finanțat laboratorul dr. Denmeade. Deși Hunsicker a decedat de cancer de prostată în 2010, tenacitatea lui a lăsat urme. „Încercăm să facem toate acestea ca să schimbăm lucrurile, nu pentru profit, iar faptul că-l am în minte mă inspiră", spune dr. Denmeade.

Dr. Denmeade a investit acei bani într-o idee nebună care dă peste cap gândirea convențională referitoare la cancerul de prostată.

Multă vreme, hormonul testosteron a fost privit de doctori ca o piesă din puzzle-ul cancerului de prostată. În anii '40, dr. Charles Huggins, profesor la Universitatea din Chicago, a descoperit că putea să omoare celulele canceroase de la nivelul prostatei dacă bloca producerea de testosteron. De atunci, oncologii au folosit (în cazul bărbaților cu cancer de prostată în stadiu avansat) un tratament menit să scadă nivelul testosteronului, cunoscut sub numele de terapie de deprivare androgenică. Omoară celulele T și vei omorî cancerul – asta susține teoria, întrucât cancerul trăiește pe seama receptorilor androgenici, de care se leagă testosteronul.

Cu toate acestea, echipa dr. Denmeade a descoperit în laborator că legătura dintre testosteron și cancerul de prostată ar putea fi mai complexă. Atunci când au expus brusc celulele canceroase „înfometate" de testosteron la o doză mare de T, cancerul a fost suprimat. Se pare că acel aflux de T ar putea supune celulele unui șoc și le-ar putea distruge ADN-ul.

Acum, echipa dr. Denmeade aplică această metodă (cunoscută drept terapie androgenică bipolară) unor bărbați aflați în stadii avansate de cancer de prostată. Pacienților li se injectează un „șoc rapid" de testosteron pentru a crește nivelul hormonului în sânge, care va scădea apoi în decursul unei luni.

Administrarea dozelor mari de testosteron în cazul pacienților cu cancer de prostată este o noutate, însă, dacă funcționează, beneficiile ar putea fi imense. Comparativ cu tratamentele care costă sute de dolari, testosteronul este ieftin și extrem de disponibil.

În primul studiu al dr. Denmeade, jumătate dintre pacienți au manifestat scăderi ale unui marker comun acestui tip de cancer, iar circa o treime dintre tumori s-au micșorat. Pacienții erau fericiți, iar unii au redobândit chiar și funcția sexuală.

Pe măsură ce se apropie următoarea fază a cercetării (ar trebui să se încheie anul viitor), dr. Denmeade încearcă să înțeleagă ce pacienți răspund cel mai bine la terapia androgenică bipolară. Este testată în 17 centre medicale și, cu toate acestea, încă e prematur ca terapia să fie folosită la scară largă.

Chiar dacă va funcționa, terapia androgenică bipolară a dr. Denmeade nu va constitui neapărat un tratament universal pentru cancerul de prostată. „Boala reprezintă un ciorchine de diverse celule", spune dr. Eugene Kwon, profesor de imunologie și urologie la Clinica Mayo. Unii sunt sensibili la chimioterapie, unii la radiații, iar alții la terapia hormonală. „Manipulările celulare pe care le studiază ei sunt doar o felie din tort când vorbim despre spectrul cancerului de prostată", spune el.

PE SCURT × SĂNĂTATE

DIABETUL, GHINION DUBLU
Diagnosticul de diabet poate arăta că lucrurile se pot înrăutăți. Cercetătorii au descoperit recent că pacienții cu diabet de tip 2 și-au dublat riscul de a dezvolta cancer pancreatic în primul an după stabilirea diagnosticului. Dacă forma ta de diabet presupune un tratament cu medicamente agresive, riscul tău e și mai mare.

TRUCURI MENTALE JEDI PENTRU ANXIETATE
Ca să nu fii stresat din cauza lucrurilor mărunte, urmează un curs de meditație mindfulness. Într-un studiu, oamenii cu anxietate generalizată care au urmat opt săptămâni de cursuri pentru reducerea stresului, bazate pe tehnica mindfulness, și-au micșorat nivelurile de inflamație și pe cel al hormonului ACTH (de stres).

PROFITĂ LA MAXIMUM DE PE URMA VIZITELOR LA MEDIC
Nu te grăbi. Pacienții care au ajuns devreme la un consult medical au discutat mai mult cu doctorul decât cei care au întârziat, arată un studiu nou. „Vino cu 20 de minute înainte", spune Maqbool Dada, autorul studiului. Și evită programările de luni dimineață.

Michael Brandon Myers (pictograme), Guliver/GettyImages

Dr. Denmeade e un optimist prudent. „E o linie fină între speranță și înșelăciune", spune acesta. Dar dacă cercetările viitoare vor considera tratamentul un eșec, el mai are idei.

Această misiune este una importantă: se estimează că anul acesta 161.360 de americani vor fi diagnosticați cu cancer de prostată. Majoritatea vor supraviețui cu tratament; câteva strategii sunt descrise mai jos. În decursul a cinci ani însă, până la 20% dintre pacienți vor afla că boala s-a extins dincolo de prostată și nu răspunde la tratament. Este momentul când cancerul de prostată devine fatal. În România, se estimează că, anual, apar circa 4.500 de cazuri de cancer de prostată.

„Există multe surse de informare care susțin că nu ar trebui să facem screening pentru cancerul de prostată, că nu ar trebui să-l tratăm și că vei muri cu boala, nu din cauza bolii. Pur și simplu nu este adevărat", spune dr. Charles Ryan, profesor de urologie la Universitatea din California, San Francisco. „Sunt foarte mulți bărbați care suferă și mor de boli înfiorătoare cauzate de cancerul de prostată. Ca să înțelegem în ce constau diferențele, secretul e să adunăm date și să luăm o decizie adaptată la riscuri."

Din fericire, acum sunt disponibile o mulțime de tratamente noi. „Lucruri care nu existau în urmă cu cinci ani fac acum parte din tratamentele standard", spune dr. Fred Saad, directorul departamentului de studiu al cancerului de prostată de la Institutul de Cancer Montréal. Bărbații trăiesc mai mult, au o calitate a vieții îmbunătățită, chiar și în stadiile terminale ale bolii. De exemplu, medicamentele anticancer care conțin substanțele active abirateronă acetat și enzalutamidă au fost aprobate de Food and Drugs Administration (FDA) în 2011 și, respectiv, în 2012. În 2013, FDA a aprobat diclorura de radiu-223, o formă de radioterapie pentru bărbații al căror cancer s-a răspândit până la oase. Pentru bărbații cu anumite mutații genetice, inhibitorii de poli (ADP riboză) polimerază (PARP) – desemnați de FDA drept „terapie inovatoare" - pot omorî celulele canceroase preferențial.

Unele centre fac teste de imagistică pentru a urmări evoluția lunară a tumorilor și a vedea ce tratamente dau rezultate. Altele oferă teste genetice pentru a personaliza tratamentul. Până la urmă, nu toate cancerele de prostată sunt la fel. O tumoare poate necesita un protocol total diferit față de alta.

„Putem sări de la o terapie la alta, așa că încercăm în mod constant să ne aducem pacienții în remisie", spune dr. Saad. Altfel spus, bărbații aflați în stadiile finale de cancer de prostată au mai multe motive ca oricând să fie optimiști. Dacă un doctor îți spune că nu mai ai opțiuni, cere a doua opinie, preferabil de la un centru specializat în tratarea cancerului de prostată. „Este trist să afirmăm asta, însă pentru unele persoane sfârșitul drumului nu este același cu cel prezentat de alte centre, unde se face multă cercetare", spune dr. Saad.

CARE SUNT OPȚIUNILE TALE?

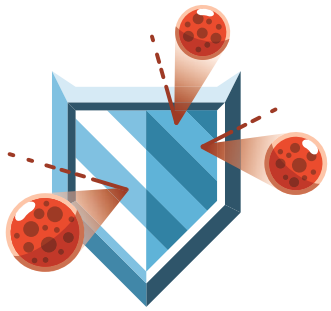
„Ai cancer de prostată." Sunt patru cuvinte pe care nu vrea să le audă niciun bărbat, însă dacă ți se întâmplă, prioritatea ta imediată va fi să alegi un tratament. L-am rugat pe dr. Raj S. Pruthi, profesor de urologie la Universitatea Carolina de Nord, să ne prezinte câteva variante.

Supravegherea activă
Poate fi varianta optimă pentru tumorile mici sau care se dezvoltă încet. Doctorii monitorizează îndeaproape evoluția cancerului făcând teste sangvine, examinări ale prostatei și prelevând biopsii repetate. În cazul în care cancerul se agravează, este început tratamentul.

Prostatectomia radicală
Scoate-ți organul-problemă! În cazul operației asistate de robot, un chirurg manevrează de la distanță instrumentele din corpul pacientului. Printre complicațiile de după prostatectomie se pot număra incontinența urinară și disfuncția erectilă.

Radioterapia
IMRT – radioterapia cu intensitate modulată îți radiază prostata, evitând structurile înconjurătoare. Mai există și terapia cu fasciculi de protoni care, asemenea IMRT, atinge zona cu precizie. Asemenea intervenției chirurgicale, radioterapia poate afecta aparatul urinar și erecția.

Brahiterapia
Doctorul tău introduce niște semințe radioactive mici în prostată. Acestea emit radiații timp de câteva luni, după care ard complet. E un fel de radioterapie internă, recomandată pacienților care au tumori cu risc scăzut. Poate afecta aparatul urinar și erecția. —*Sarah Santos*



4 MODALITĂȚI DE A-ȚI PROTEJA PROSTATA

Cancerul vine la pachet cu vârsta, genele proaste sau din ghinion, dar e posibil să-ți diminuezi riscul. Încearcă următoarele tactici.

1 Mizează pe sos
Într-un studiu din *American Journal of Clinical Nutrition,* bărbații care au mâncat peste două porții de sos de roșii pe săptămână au avut un risc mai mic de cancer de prostată decât cei care au consumat mai puțin de o porție lunar. Anumiți compuși din roșii ar putea să împiedice ruptura structurii ADN.

2 Bea cu măsură
Un studiu finlandez recent arată că persoanele care beau cel mult trei băuturi alcoolice pe săptămână au un risc mai mic de cancer de prostată decât cele care beau mult. Pe măsură ce metabolizezi alcoolul, corpul tău produce molecule carcinogene.

3 Lasă-te odată de fumat!
Dacă mai aveai nevoie de încă un motiv să renunți la țigări, o cercetare arată că fumătorii sunt mai expuși riscului de a muri de cancer de prostată decât cei care nu au fumat niciodată. Carcinogenii din fumul de țigară ar încuraja dezvoltarea tumorilor.

4 Investește în fasole
Într-un studiu recent din *British Journal of Nutrition,* bărbații care au mâncat cele mai multe legume (circa 170 g pe săptămână) au avut un risc înjumătățit de cancer de prostată. Atunci când stomacul tău digeră fibrele din fasole sunt diminuate inflamațiile, ceea ce ar putea juca un rol-cheie în dezvoltarea tumorilor. —*Megan DiTrolio*

Styling decor: Angela Campos/Bernstein & Andriulli (spread de deschidere); MICHAEL BRANDON MYERS (ilustrații)

Cum să-ți revii după o noapte de nesomn

SE MAI ÎNTÂMPLĂ SĂ STAI PÂNĂ NOAPTEA TÂRZIU. PLÂNGE COPILUL. SAU POATE VREI SĂ TE UIȚI LA UN EPISOD DIN *STRANGER THINGS*, „DOAR UNUL". APOI, TE TREZEȘTI ȘI NU EȘTI ÎN APELE TALE. IATĂ CUM POȚI FACE FAȚĂ UNEI NOPȚI ÎN CARE NU TE-AI ODIHNIT SUFICIENT.
DE JERILYN COVERT

7:00 A.M.

„Petrece câteva minute urmărindu-ți șirul gândurilor", te sfătuiește Jason Ong, specialist în psihologia somnului și expert în mindfulness la Universitatea Northwestern. Conștiința de sine te va ajuta să faci față provocărilor zilnice.

7:05 A.M.

„Citește 10 minute ceva pe laptop", spune W. Chris Winter, autorul cărții *The Sleep Solution: Why Your Sleep Is Broken and How to Fix It.* Lumina artificială transmite creierului tău să stopeze producția de melatonină, hormonul somnului.

7:15 A.M.

Te doare spatele? Somnul deficitar afectează mecanismul de percepție a durerii din creier. „Fă stretching", spune dr. Winter. Stai pe podea, întinde un picior și încearcă să-ți atingi degetele cu mâna, cu spatele drept. Schimbă piciorul și repetă.

7:30 A.M.

Fă sex. „Creșterea nivelului de serotonină te va ajuta să te trezești", spune dr. Winter. Și mai bine, fă din sexul matinal un obicei regulat: îți va semnala începutul unei noi zile și îți va resuscita ceasul interior.Vei dormi mai bine noaptea următoare.

8:30 A.M.

Mănâncă ouă cu sos iute. „Aportul de proteine și condimente te va menține în alertă", spune dr. Winter. Corpul tău va converti aminoacizii din proteine în hrană pentru creier, iar alimentele picante întrerup senzația de somnolență.

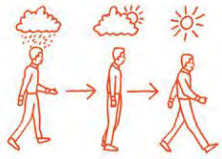
9:05 A.M.

Alege cele mai importante trei sarcini ale zilei respective de lucru și amână-le pe toate celelalte. Contribuie la bunăstarea companiei: ia-ți liber dacă nu te simți în stare să-ți îndeplinești taskurile. E mai bine și pentru tine.

10:00 A.M.

Colegul îți trimite un raport plin de greșeli. Acum s-a găsit! Respiră adânc, te sfătuiește Aric Prather, cercetător în somnologie la UC San Francisco. Lipsa somnului îți afectează abilitatea de a face față cu brio situațiilor frustrante.

PRÂNZ



Folosește pauza de prânz pentru o activitate plăcută – te vei simți mai energic, spun cercetătorii. „Exercițiile cardio, în special, pot crește starea de alertă", spune dr. Winter, „iar mișcarea în aer liber, sub razele soarelui, sigur te va ajuta".

3:00 P.M.

Vrei ceva dulce? Potrivit unui studiu din *Sleep Health*, persoanele care dorm mai puțin de cinci ore pe noapte beau cu 21% mai multe sucuri acidulate decât cele care dorm șapte-opt ore. Mănâncă fructe sau ciocolată amăruie.

4:00 P.M.

Ține boabe de cafea în sertar. Mirosul te va readuce în starea de alertă, spune Wendy Troxel, doctor în științe comportamentale la Universitatea Rand. În plus, acesta nu-ți va afecta somnul de noapte, ca o cafea băută după-amiaza.

7:00 P.M.

Soția vrea să mergeți în vizită la socri duminică. Spune-i că mai bine hotărâți asta mai târziu. Când dormi prost, ești mai puțin empatic, mai predispus la conflicte și mai puțin eficient în rezolvarea problemelor, arată rezultatele cercetărilor lui Troxel.

9:00 P.M.

Deconectează-te. Renunță la telefon și computer și la lumina lor stimulantă. Dacă chiar ai nevoie, apelează la un ecran protector sau instalează f.lux, un program gratuit care modifică luminozitatea ecranului, făcându-l mai puțin influent.

9:30 P.M.

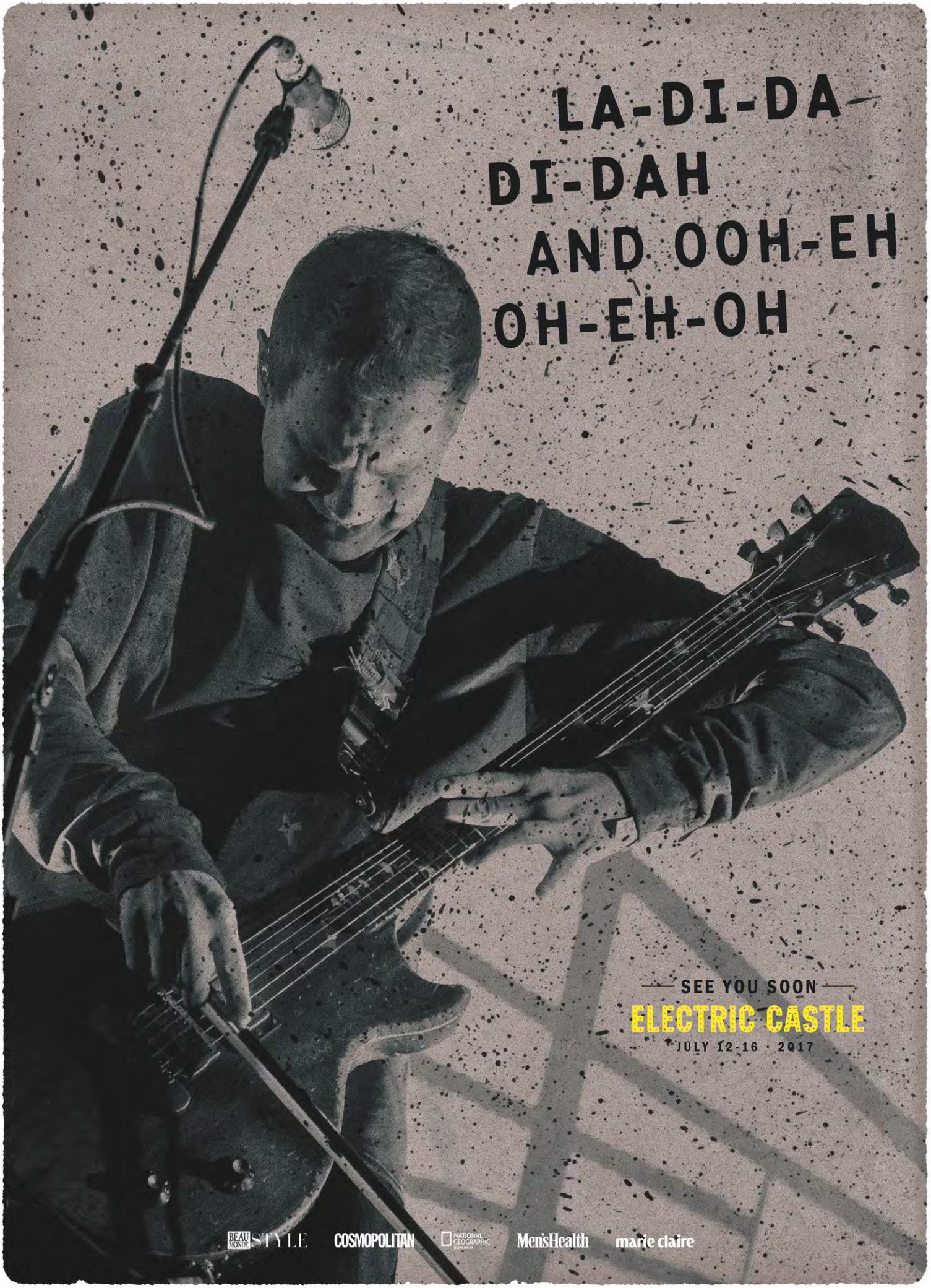
Ți-e foame? Cel mai probabil, ești obosit. Dacă într-adevăr ți-e foame, mănâncă un castron de terci de ovăz, cu alune și cireșe amare. „Acestea îți vor crește nivelul de serotonină și melatonină și te vor ajuta să adormi", susține dr. Winter.

11:00 P.M.

„Du-te la culcare doar când simți că ți-e somn", te sfătuiește Ong. Pentru a-ți crește șansele de somn odihnitor, asigură-te că dormitorul e întunecos și răcoros și citește o carte dacă vrei (pe hârtie). Ai trecut și peste ziua asta. Noapte bună!

Adaptare de Oana Popa.

ILUSTRAȚII DE **PETER ARKLE**


LA-DI-DA
DI-DAH
AND OOH-EH
OH-EH-OH
SEE YOU SOON
ELECTRIC CASTLE
JULY 12-16 · 2017
BEAU MONDE STYLE
COSMOPOLITAN
NATIONAL GEOGRAPHIC ROMANIA
Men'sHealth
marie claire

ȘAMPONUL BĂRBAȚILOR SIGURI PE EI

Previne și stopează căderea părului cu RECUPAR, șamponul revoluționar împotriva căderii părului. Secretul care stă la baza formulei unice a produsului RECUPAR este combinația de ingrediente nutritive cu uleiul de rădăcină de brusture, un mix bine echilibrat ce stimulează procesul de creștere a firelor noi de păr. În cazul utilizării periodice, te poți convinge de primele rezultate pozitive după numai trei luni.

zdrovit.ro

ARATĂ-I CĂ ÎL APRECIEZI

Gillette îi sărbătorește pe tați. Din 2010, a doua duminică din luna mai a devenit, cu acte în regulă, Ziua tatălui. Dacă te încadrezi ca sărbătorit sau vrei să-i arăți tatălui tău că ții la el, caută în magazine pachetele speciale de la Gillette, unde vei găsi aparate de ras, geluri de ras, after shave-uri sau rezerve suplimentare. Pachetele sunt disponibile în magazine în perioada mai-iunie.

gillette.ro

ÎNGRIJEȘTE-ȚI TENUL

Bărbații au nevoie de o îngrijire specială a feței, deoarece bărbieritul, particulele de praf ce se așază zilnic pe piele sunt factori ce agresează tenul. Beauty District îți recomandă tratamentele pe bază de ingrediente naturale de la Yonka, Men Express sau Men Intensive –primul ajută la redarea luminozității tenului și, bineînțeles, la relaxare, iar cel de-al doilea este un tratament adaptat tuturor nevoilor tenurilor masculine.

beautydistrict.ro

ACCESORIILE CARE NU TREBUIE SĂ-ȚI LIPSEASCĂ

Bijuteriile Zancan, din aur 750 și diamante, sunt create pentru bărbați, urmând obiceiurile lor, astfel că rezistența la purtare are o importanță egală cu cea a designului. Colecția transpune pasiunea pentru culori în bijuterii, prin originalitate, îndrăzneală și calitate, scoțând în evidență personalitatea purtătorului, care poate adopta fie un look clasic, fie unul sport.

kultho.ro

04

DĂ JOS BURTA

❑ Controlează-te! ❑ Hrănește-te inteligent! ❑ Slăbește!

Pași simpli pentru o voință de fier

Motivația ta este la fel de importantă ca dieta sau planul de antrenament.

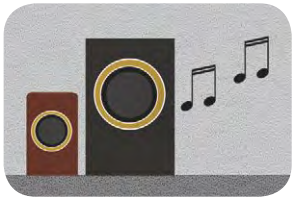
DE BETH HOWARD

Voința: este una dintre caracteristicile acelea cu care unii oameni se nasc, la fel ca părul des sau un fond fiduciar. Nu-i așa? De fapt, cercetările au dovedit contrariul: Roy Baumeister, profesor de psihologie socială la Universitatea din Florida, spune că îți poți antrena voința. „Cu cât o folosești mai des, cu atât devine mai puternică", susține el. Încearcă planul nostru și pune-ți la încercare voința.

Adaptare de Oana Popa.

FOTOGRAFIE DE **LEVI BROWN**

ÎNCEPĂTOR



1. Încearcă un preludiu muzical Antrenamentele pe muzică sunt motivante, evident. Însă un studiu britanic arată că și muzica în ritm alert, ascultată înainte de antrenament, îți sporește voința de a te ține de treabă.

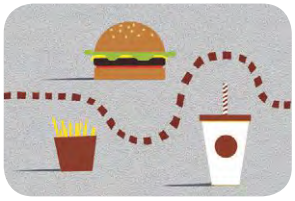
2. Scapă de clișeele jalnice Deseori, se spune despre sportivii care și-au atins obiectivele că „au ajuns în vârf" sau că „au atins noi culmi". Totuși, a-ți imagina ascensiunea în top îți poate nimici motivația, potrivit cercetărilor publicate în *Journal of Consumer Psychology.*

3. Odihnește-te pentru putere Foamea și oboseala îți pot strica ziua. Potrivit unui studiu efectuat de Universitatea Northern Illinois, persoanele cu o igienă proastă a somnului își pierd controlul mai repede decât cele cu un somn adânc, odihnitor. Iată soluția: bagă-te în pat la aceeași oră, în fiecare seară, evită siesta de amiază, renunță la cafea după ora 14 și folosește patul doar pentru două activități – somn și sex.

5. Nu sări peste mese E dificil să-ți păstrezi controlul și motivația atunci când ai glicemia scăzută, arată cercetările efectuate de Universitatea Dakota de Sud. Un nivel mai ridicat al glicemiei semnalează organismului să-și conserve resursele, inclusiv voința. Pentru a-ți menține glicemia constantă, ia o gustare proteică (carne uscată, curcan afumat) sau carbohidrați complecși (legume sau fructe).

6. Fă ordine în jurul tău Un mediu dezorganizat poate crește nivelul de stres, slăbindu-ți voința. Fă curat! Potrivit unui studiu realizat de Universitatea Cornell, femeile aflate într-o bucătărie dezordonată au înfulecat de două ori mai multe prăjituri decât femeile care menținеau bucătăria ordonată.

7. Schimbă drumul spre casă În studiul efectuat de *Health Psychology,* persoanele supraponderale sau obeze erau mai predispuse să consume gustări hipercalorice dacă aveau un fast-food aproape. Când aveau o piață în drum, erau de două ori mai predispuse să aleagă gustări hipocalorice.



NIVEL MEDIU

8. Monitorizează-ți mesele Când ții un jurnal alimentar electronic, motivația ta va avea de câștigat, iar cei mai sârguincioși au cele mai bune rezultate. Într-un studiu recent, nutriționiștii au recomandat cel mai des MyFitnessPal.

9. Totul e plăcere, nu durere Dacă antrenamentul tău e o corvoadă, vei fi tentat să mănânci în exces după. Cercetătorii de la Universitatea Cornell au descoperit că oamenii au consumat mai puține gustări nesănătoase după antrenament dacă sportul a fost distractiv. Potrivit unui alt studiu, maratoniștii care considerau alergarea un exercițiu fizic, nu o activitate recreativă, erau mai tentați să aleagă dulciurile ca gustare post-antrenament, poate pentru că simțeau că merită o recompensă.

10. Amuză-te Râsul copios te poate face mai stăruitor, arată cercetările australiene. Persoanele care au privit un clip amuzant înainte de a se apuca de o sarcină dificilă au avut mai multă voință să o ducă la bun sfârșit. Cercetătorii sunt de părere că amuzamentul te determină să depui mai mult efort.

11. Mănâncă sănătos înainte de cumpărături Participanții la un studiu de la Universitatea Cornell, care au mâncat o felie de măr înainte de a merge la cumpărături, au cumpărat cu 13% mai multe fructe și legume decât cei care au mâncat un biscuit. „Mărul le-a dat cumpărătorilor o stare de spirit orientată spre alegeri sănătoase", spune autorul studiului, Brian Wansink, directorul Laboratorului pentru alimente.

4. Joacă un joc video Persoanele amatoare de jocuri video de strategie tind să facă mai multe lucruri care le sunt benefice pe termen lung, potrivit unui studiu publicat în revista medicală *Personality and Individual Differences.* Poate pentru că aceste jocuri te obligă să-ți analizezi acțiunile și consecințele acestora și să-ți imaginezi alte posibilități în viitor.

Styling decor: Angela Campos/Bernstein & Andriulli; ADAM SIMPSON (ilustrații)

12. Apucă-te de treabă O publicație franceză spune că practicarea unui sport în mod regulat întărește disciplina. În plus, un studiu din *Psychology of Sport and Exercise* susține că exercițiile fizice sunt de ajutor mai ales în cazul celor impulsivi.

13. Convinge-te că dorești asta Persoanele care simt dorința de a-și atinge obiectivele – spre deosebire de cele care se simt obligate să reușească – se descurcă mai bine, susțin cercetătorii canadieni. Când te simți obligat să-ți urmezi obiectivele, ești mai dispus să te lași tentat de obstacole, cum ar fi un tort de ciocolată, atunci când încerci să renunți la zahăr.

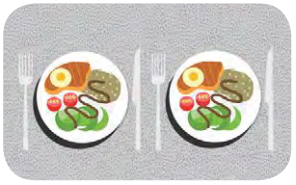
AVANSAT

14. Fă-ți o listă de obiective Scrie pe hârtie câteva etaloane din fitness, pentru a-ți evalua progresul pe termen scurt și pe termen lung, spune Michael Wood, antrenor la Michael Wood Fitness. Obiectivele trebuie să fie clare și măsurabile. „Pentru a gestiona ceva, trebuie să îl poți măsura", spune el. Poți folosi o aplicație ca Nudge pentru a-ți înregistra progresele.

15. Gândește măreț Participanții la un studiu elvețian au observat că, atunci când și-au imaginat voința ca pe o resursă inepuizabilă, și-au păstrat mai ușor controlul. „Știind că voința îți e modelată de propriile convingeri, vei putea evalua cât e de uzată", spune autorul studiului, Katharina Bernecker.

16. Nu te umfla în pene Încrederea exagerată în propriile puteri poate submina voința, potrivit unui studiu efectuat de Universitatea Cincinnati. Pentru a te menține pe linia de plutire, autorul studiului, Anthony Salerno, te sfătuiește să te mândrești cu ceea ce ești, nu cu ce ai realizat. „În loc să spui «Sunt mândru că am parcurs deja jumătate din distanță, pentru a-mi îndeplini obiectivul», poți spune «Sunt mândru de mine pentru că sunt o persoană disciplinată»", recomandă Salerno.

17. Dă aerul condiționat pe rece Participanții la un studiu care țineau în mână un obiect rece și-au păstrat controlul mai bine decât cei cu un obiect cald. Temperaturile scăzute sunt asociate cu starea de alertă.



18. Stabilește restricții rezonabile Încearcă „preangajamentul" pentru a-ți crește controlul. Într-un studiu efectuat de Universitățile din Arizona și Florida, cercetătorii le-au promis participanților 100 de bomboane M&M, dar doar după ce scriu câte vor mânca. Acest angajament i-a ajutat să mănânce mai puține dulciuri.

19. Planifică totul în avans „O atitudine pozitivă nu e suficientă", spune psihologul NYU Gabriele Oettingen. Gândește-te la ce îți dorești să obții, identifică obstacolele și planifică soluții pentru a le evita. Să zicem că trebuie să pleci din oraș. Pune-ți benzi elastice în bagaj, să te poți antrena la hotel.

20. Meditează Cercetătorii elvețieni au descoperit că adepții meditației au un control de sine mai bun. Exercițiile de meditație te pot ajuta să te concentrezi și să atenuezi tentațiile. Fă exerciții de respirație conștientă, 10 minute în fiecare zi.

PE SCURT × DĂ JOS BURTA

DOZA DE FIBRE
Comandă broccoli ca garnitură la porția de paste. Adăugarea de fibre insolubile la o masă bogată în grăsimi și calorii poate stabiliza metabolismul, susțin cercetătorii. Propune-ți un aport de cel puțin 28 de grame de fibre pe zi, din legume și cereale integrale.

69

Numărul de calorii în plus pe care băutorul de cafea mediu le consumă sub formă de frișcă și zahăr zilnic.
Sursa: *Public Health*

BANI PUȚINI, BURTĂ MARE
Atenționare: alimentele hipercalorice sunt mai tentante atunci când crezi că statutul tău socio-economic e inferior celorlalți, arată un nou studiu. Acum că știi în ce fel te influențează comparațiile de statut social, vei putea să le eviți cu brio.

6

Numărul caloriilor arse pe minut în antrenamentele explozive de rezistență pe circuit. Folosește greutăți mari și execută ridicările cât de repede poți.
Sursa: Universitatea din Miami

05

#EXPERIENȚAMH

❑ Vienna City Marathon 2017

Fă față cu brio unui maraton

Prima experiență Men's Health: maratonul de la Viena în 3:30 ore.

DE ȘERBAN DAMIAN

Mă simt ca înaintea lansării unei nave spațiale. Echipament de alergare. Verificat. Mâncat de dimineață. Verificat. Geluri cu carbohidrați. Verificat. Hidratare optimă. Verificat. Șireturi bine legate. Verificat. Plan de abordare a cursei. Verificat. Emoții ținute sub control. Verificat. Sună ușor dramatic, însă fiecare cursă de maraton pe care am alergat-o în cei zece ani de „carieră" sportivă a însemnat o perioadă de minimum trei luni de pregătire sistematică și o tonă

FOTOGRAFII DE **FINISHERPIX.COM**

de emoții în dimineața concursului. Acum, la startul Vienna City Marathon, pregătindu-mă să alerg alături de alți 43.000 de alergători din 130 de țări, nu îmi rămânea decât să îmi repet mantrele pre-competiționale și să sper că cel de-al 34-lea maraton din viața mea îmi va aduce o nouă medalie la colecție și un nou val de emoții. Pentru că da, maratonul este teatrul emoțiilor, Theater der Emotionen, așa cum i-au spus într-un mod extrem de inspirat organizatorii austrieci. Există în viață o mulțime de situații generatoare de emoții (pozitive), care nu pot fi egalate sau comparate cu altele: când ți se naște primul copil, când asiști la un act artistic deosebit, când ajuți pe cineva, iar participarea la o cursă de maraton se înscrie în rândul celor mai generoase situații din acest punct de vedere.

Pregătirea mea pentru acest concurs a început în urmă cu patru luni. Nu mai alergasem maraton de aproape un an, din cauza unor accidentări și a programului încărcat de la clinică. Știam deja că, pentru a alerga bine un maraton, trebuia să îmi iau un angajament

ECHIPEAZĂ-TE PENTRU SUCCES

Spre deosebire de multe alte sporturi, la maraton n-ai nevoie de cine știe ce echipamente sofisticate, iar investiția este modestă chiar și dacă îți iei cele mai noi produse de pe piață. Alege echipament de calitate. Iată ce am purtat eu:

Pantofi de alergare adidas Ultraboost
Tehnologia boost a fost creată pentru a te ajuta să recuperezi la fiecare pas o parte din energia pe care o pierzi atunci când piciorul tău ia contact cu solul. Practic, acest pantof te va ajuta să te propulsezi mai repede și te va proteja împotriva șocurilor, mai ales la alergare pe asfalt.

Șosete de compresie Compressport
Atunci când alergi ore întregi, întoarcerea sângelui prin sistemul venos începe să piardă din eficiență, picioarele încep să se umfle, devin dureroase și forma ta fizică are de suferit. Șosetele de compresie previn aceste fenomene nedorite. Sunt fine, confortabile și eficiente.

Ceas de alergare Garmin 630 + monitor cardiac Scosche
Noile generații de ceasuri de antrenament sunt adevărate minicomputere care îți monitorizează o mulțime de parametri. Într-o cursă lungă te va ajuta foarte mult să îți cunoști pace-ul (ritmul) alergării, iar GPS-ul este esențial din acest punct de vedere. Pentru puls, am folosit o centură Scosche, care se atașează la antebraț.

serios față de mine, pentru că urma o perioadă cu antrenamente grele, cu atenție mai mare la alimentație și cu oarece sacrificii în viața personală, în materie de timp alocat altor activități. Deși alerg de atâția ani și am experiență în cursele lungi, am hotărât să apelez la un specialist pentru antrenament: Marius Ionescu, cel mai bun maratonist român al momentului, un om vesel, care te inspiră să te depășești prin propriile sale recorduri și antrenamente și în același timp îți poate concepe un program perfect „croit" pe posibilitățile și obiectivele tale, prin intermediul teamrun.ro.

Așadar, după luni de pregătire intensă (pentru mine asta a însemnat peste 1.200 km alergați), iată-mă la start. Eram nerăbdător să străbat în alergare Viena, metropolă care în 2017 a fost nominalizată de către compania Mercer drept cel mai „locuibil" oraș al lumii, pentru a opta oară la rând. În fiecare an, consultanți internaționali au făcut cercetări privind calitatea vieții în 230 de orașe și metropole din întreaga lume. Criteriile au inclus climatul politic, social și economic, serviciile medicale, educația și facilitățile de infrastructură, incluzând aici transportul public și utilități precum apa și energia electrică. De asemenea, au fost luate în considerare facilitățile de petrecere a timpului liber, cum ar fi restaurantele, teatrele, cinematografele, cluburile sportive, disponibilitatea diverselor bunuri, de la hrană și până la automobile și, nu în ultimul rând, factori de mediu, așa cum sunt spațiile verzi și calitatea aerului. În acest top, Bucureștiul s-a plasat doar pe locul 79 în 2016, totuși în creștere față de 2015, când era pe locul 109. După cum se observă, îi suflăm în ceafă Vienei.

A alerga prin Viena este o plăcere. Jumătate din suprafața orașului este acoperită de grădini, parcuri, păduri și terenuri agricole, iar în jurul orașului, se întind peste 660 ha de plantații de viță-de-vie. În inima orașului se găsesc parcuri elegante, așa cum sunt cele de pe bulevardul Ringstrasse, renumitul parc Prater, precum și grădinile baroce ale Palatului Schönbrunn și Belvedere. Practic, Viena are 850 de parcuri și peste 100.000 de copaci care străjuiesc arterele orașului.

Cursa mea se desfășura în termenii propuși. Îmi urmăream periodic pace-ul (min/km), precum și pulsul. Zecile de antrenamente, precum și testele pe care mi le autoadministrasem la clinica mea îmi arătaseră care este potențialul meu real și în ce zonă trebuie să rămân ca să îmi asigur un rezultat optim. Maratonul este o probă unde nu ai cum să te minți. Ai un potențial fiziologic, pe care îl poți afla prin investigații specifice, așa cum este testarea cardiometabolică, și tot ce poți face este să alegi strategia corectă pentru a atinge acest potențial. Nu există scurtături și trucuri. Tot ce ai făcut până atunci în materie de antrenament și nutriție te ajută să îți atingi acest potențial. Pentru mine asta a însemnat alergarea întregului maraton cu un pace mediu de 4 minute și 56 secunde/km.

Bună parte din cursă am alergat prin centrul orașului, pe renumitul inel al Vienei. În ciuda faptului că este una din arterele importante ale Vienei, Ringstrasse reușește să rămână un refugiu unde poți găsi liniște. Acest bulevard impozant a fost proiectat încă de la început astfel încât să existe trei rânduri de

copaci între șosea și clădiri. În total vorbim de peste 2.400 de arbori doar pe acest bulevard, care asigură vara răcoare celor ce ies să se plimbe. Parcurile de pe Ringstrasse sunt locuri populare pentru cei care vor să se relaxeze în aer liber. Unul dintre ele, Volksgarten, găzduiește 400 de varietăți de trandafiri – o imagine spectaculoasă pe durata verii.

Îndreptându-ne spre jumătatea cursei am ajuns în partea vestică a orașului, unde am luat o gură de „aer imperial" pe lângă maiestuosul Palat Schönbrunn, acolo unde cu secole în urmă împărăteasa Elisabeta, sau Sisi, cum le plăcea austriecilor s-o alinte, își depășea cu mult vremurile în care trăia prin faptul că se antrena zilnic ore întregi pentru a se menține într-o formă excelentă (cine auzise de fitness în secolul al XIX-lea?).

După kilometrul 25, am început să resimt oboseala. Este un fenomen normal în orice cursă lungă. Important este să apară cât mai târziu și să nu fie atât de intensă încât să îți afecteze capacitatea de efort. Avusesem grijă să îmi umplu depozitele de glicogen muscular înainte de cursă, mâncând bine și hidratându-mă. Mai mult decât atât, pe toată perioada pregătirii mele, am folosit soluții postefort, băuturi izotonice, aminoacizi, glutamină, produse pentru refacere musculară, toate din gama GoldNutrition, care m-au ajutat să progresez de la un antrenament la altul.

Am uitat puțin de oboseală atunci când am intrat în parcul Prater, care se întinde pe o suprafață de șase kilometri pătrați și a fost la origini o mlaștină în apropierea orașului. Timp de secole, Habsburgii l-au folosit ca teren imperial de vânătoare. În acele vremuri, muncitorilor forestieri li s-a permis să-și construiască acolo un han și o zonă de amuzament, exact unde acum găsești acea roată uriașă, Giant Ferris Wheel, precum și trenulețele, roller coaster-ele și toate celelalte atracții din Prater. Parcul este foarte întins, cuprinzând păduri și pajiști – un loc minunat unde să te relaxezi sau să faci sport în aer liber. Pe aleea centrală, Prater Hauptallee, flancată de copaci impozanți și care are mai mult de 5 km, am trecut în alergare în timpul maratonului atât la început, cât și spre final.

Ultima parte a unui maraton înseamnă o luptă continuă împotriva tentației de a încetini sau uneori chiar de a te opri. Pentru că maratonul alergat competitiv este o probă dificilă, orice s-ar spune. La final, emoțiile încep să capete o turnură dramatică și îți pui probleme existențiale de genul „ce caut eu aici". Partea bună e că după ce treci linia de sosire, uiți imediat tot. Pentru mine, ceasul cursei a arătat 3:29:05 atunci când am trecut pe sub poarta de finiș, în dreptul clădirii Rathaus, impozanta Primărie a Vienei. Obosit, dar nu epuizat, fericit că mi-am atins obiectivul și am coborât sub trei ore și jumătate, am primit cu bucurie medalia în formă de stea, având încrustat un cristal Swarovski.

Primii 10 ani de alergare – rezolvați. Să vină următorii 10!

NUTRIȚIA – COMBUSTIBILUL CONTEAZĂ

Mulți se întreabă ce mănâncă kenyenii de aleargă așa bine. O să fii uimit, dar nu au un regim spectaculos. Nici în cazul amatorilor nu vorbim decât despre o alimentație echilibrată, sănătoasă, adaptată la nevoile energetice impuse de antrenament.

Energie mai multă
Un antrenament de două ore îți consumă peste 1.000 kcal din rezervele energetice, ceea ce înseamnă că va trebui să mărești cantitățile de mâncare, proporțional cu volumul de antrenament. Nu exagera totuși, pentru că te vei trezi că ai luat în greutate.

Hrană de calitate
Nu-ți acoperi necesarul energetic din fast food și dulciuri. Alege surse bune de carbohidrați, cum sunt cerealele neprocesate, leguminoasele, legumele și fructele. Ai nevoie și de proteine: optează pentru carne slabă, ouă și lactate. OK, după antrenament ai voie și ceva dulce.

Suplimentele nutritive te ajută
După antrenamente, mai ales cele dificile, mușchii tăi sunt avizi să refacă depozitele de glicogen, așa că le poți da o porție dintr-un produs, așa cum este Fast Recovery de la GoldNutrition, care conține un mix de proteine, carbohidrați, minerale și vitamine.

Hidratarea este esențială
La un antrenament sau concurs poți pierde doi-trei litri de transpirație, mai ales dacă e foarte cald afară. Nu aștepta să te deshidratezi, pentru că performanțele tale vor scădea dramatic. Folosește o soluție de rehidratare, care îți aduce în principal glucide și minerale de bază.

ANTRENAMENTUL PENTRU MARATON NU E O JOACĂ

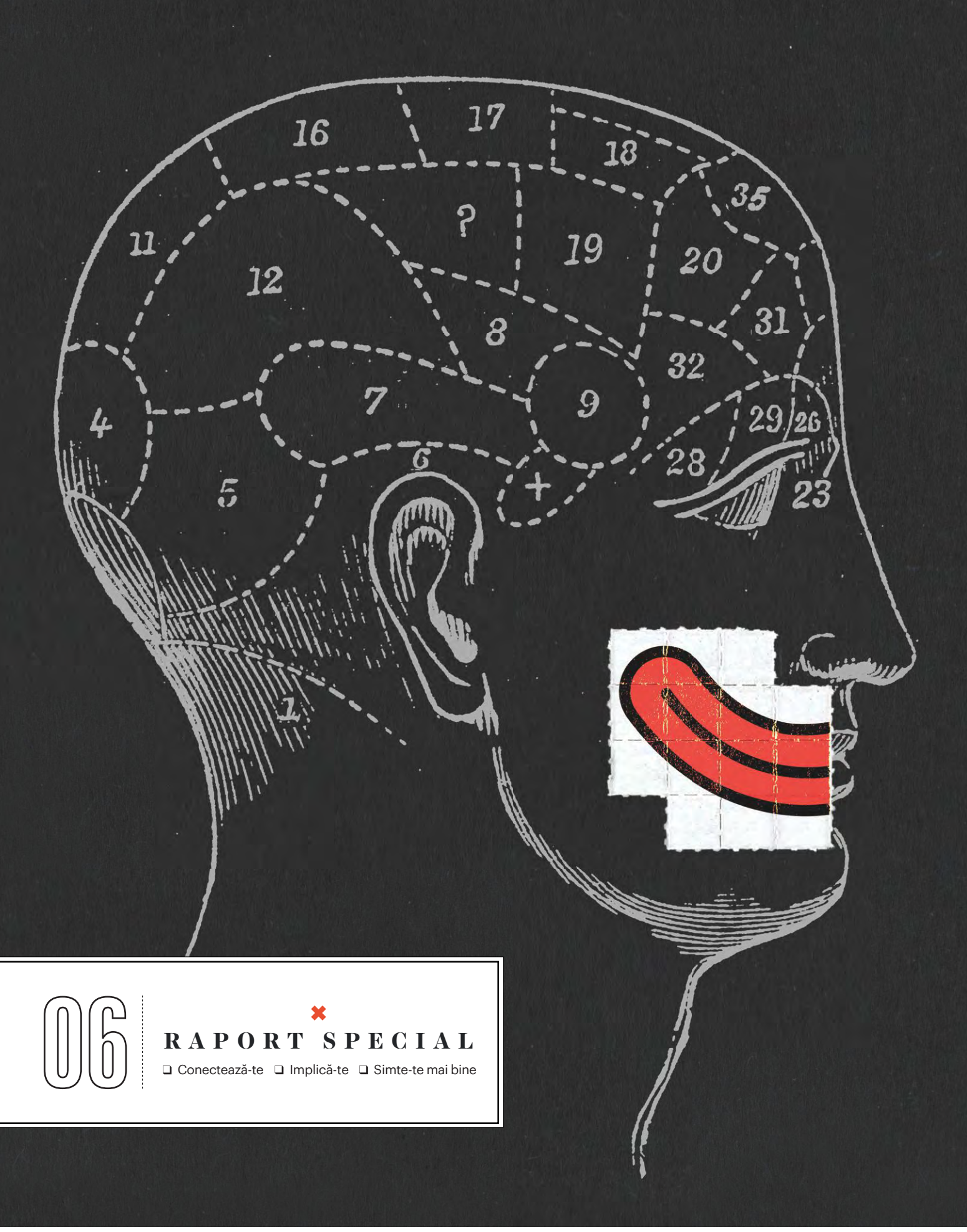
Cu cât iei mai în serios pregătirea, cu atât ai șansa unui timp mai bun. La maraton ai nevoie atât de „cantitate" (km alergați), cât mai ales de „calitate", adică antrenamente bine gândite, care să îți pregătească organismul pentru o anumită intensitate a efortului. Iată cum să termini în timpul pe care ți l-ai propus.

1 Apelează la un profesionist
Ca în orice domeniu, un specialist va putea să îți ofere o soluție adecvată și personalizată, adaptată posibilităților tale și obiectivului propus. În sport, există fie riscul să te supraantrenezi, fie să nu te antrenezi suficient. În ambele cazuri, rezultatul nu va fi cel scontat.

2 Crește volumul
Asta înseamnă că va trebui să alergi din ce în ce mai mult, de la o săptămână la alta. Creșterea se face cu aproximativ 10% din distanța alergată în săptămâna anterioară. Practic, trebuie să îți obișnuiești corpul să stea în efort constant o perioadă de câteva ore.

3 Diversifică antrenamentele
Nu e totul să alergi mult și atât. Ai nevoie de o întreagă suită de ședințe de antrenament: alergări lungi, antrenamente de tempo, intervale, pante, cross-training (o activitate sportivă diferită de alergare). Antrenorul te va ajuta să le „asamblezi" într-un program coerent.

4 Acordă atenție refacerii
De fapt, organismul tău devine mai performant atunci când te odihnești. Antrenamentul i-a dat stimulul necesar, însă „miracolul" se produce între două ședințe. Dormi suficient, mănâncă ce și cât trebuie, fă masaj, stretching, yoga. Nu te suprasolicita.



06

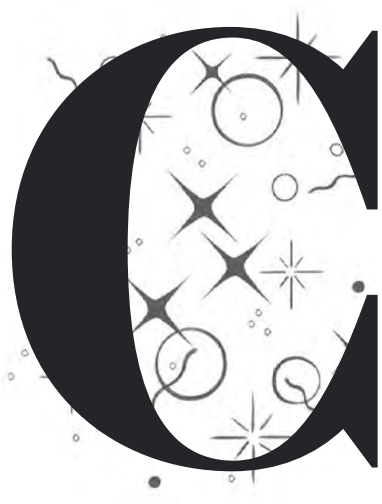
RAPORT SPECIAL

❑ Conectează-te ❑ Implică-te ❑ Simte-te mai bine

Poți scăpa de anxietate folosind droguri recreaționale?

Halucinogenele ar putea fi noul tratament de succes.

DE MATTHEW SHAER



Chiar înainte de a împlini 22 de ani, Octavian Mihai, student la New York University (NYU), a fost diagnosticat cu o formă agresivă de limfom Hodgkin, o formă de cancer a sistemului limfatic. Deși o tomografie computerizată a arătat că boala se răspândise în tot corpul, oncologul lui Mihai era încrezător că boala va intra în remisie cu ajutorul chimioterapiei. A avut dreptate: după opt luni de tratament chinuitor, celulele canceroase din sângele lui Mihai au fost eliminate.

Mihai avea toate motivele să fie mulțumit. Cu toate acestea, se simțea copleșit de anxietate. „La nivel mental, am înțeles că rata de supraviețuire, pe o perioadă de cinci ani, este de aproximativ 80% la pacienții cu limfom Hodgkin în stadiul III", își amintește Mihai, care studia medicina la NYU. „Totuși, asta însemna și că 20% dintre oamenii aceștia mor. Ideea că mereu voi fi expus unui risc de deces nu-mi dădea pace."

Băutor ocazional, Mihai și-a dublat nivelul consumului de alcool, încercând să-și înece amarul și temerile. Strategia a funcționat doar până la un punct. Dimineața, pe lângă mahmureală, anxietatea revenea în forță. „În cele din urmă, am hotărât că nu mai pot continua așa", își amintește el. Doctorul său de la NYU i-a sugerat să ia Xanax, însă Mihai a refuzat, de teamă că un medicament pe bază de benzodiazepină n-ar face decât să-i amorțească temporar simțurile, la fel ca alcoolul. „Ar mai fi o variantă, dacă te simți în stare", i-a spus medicul.

Un coleg al acestuia de la NYU Langone Medical Center pregătea un studiu clinic despre psilocibină – substanța activă din ciupercile halucinogene – în tratamentul anxietății și depresiei care însoțesc deseori un diagnostic de cancer. Mai avea nevoie de participanți. Mihai nu luase niciodată ceva mai puternic decât marijuana, dar era disperat.

Câteva săptămâni mai târziu, Mihai se afla într-o cameră cu lumină difuză, la Langone, alături de doi psihoterapeuți ce aveau să-l ghideze în prima sa experiență psihedelică. I-au dat o cupă de metal cu o capsulă înăuntru. Mihai a înghițit-o. Timp de jumătate de oră, n-a simțit nimic deosebit. A mers la baie.

Stătea în fața oglinzii când, deodată, s-a întâmplat ceva ciudat și minunat deopotrivă. „Am văzut cum un nou univers se deschide de partea cealaltă", își amintește Mihai. „Pereții erau strâmbi; absolut nimic nu mai avea forme regulate. Îmi venea să plonjez prin sticlă, să intru în acea lume."

S-a întors în camera de terapie și s-a întins pe canapea. Acolo, asistat de psihoterapeuți, cu o mască pe ochi și cu o pereche de căști pentru izolare fonică, Mihai și-a început călătoria psihedelică. A fost o experiență formidabilă, aproape ca în filmul *Inception*. Culori puternice, întuneric infinit. Simțea că e capabil să călătorească în timp și spațiu. Genul de experiență în care realitatea cade în plan secund și ești convins că în sfârșit vezi lumea așa cum este de fapt: inefabilă, generoasă, în armonie. În timp ce din căști venea o muzică tribală, cu mult bas, Mihai se simțea, pentru prima dată, perfect împăcat cu sine. „Simțeam că mintea mi s-a deschis de tot și că toată anxietatea dispăruse", spune Mihai.

Experiența lui Mihai nu era tocmai nouă. Cercetătorii au desfășurat experimente privind potențialul efect paliativ al halucinogenelor încă din 1940, când chimistul elvețian Albert Hofmann a început să testeze acidul lisergic dietilamid (LSD), pe care îl obținuse prin sinteză, câțiva ani mai devreme. În anii '50 și '60, mii de pacienți au participat la studii clinice; mulți dintre aceștia au observat diminuarea anxietății și îmbunătățirea stării emoționale după o singură experiență psihedelică, la fel ca Mihai. Totuși, în 1970, președintele american Richard Nixon a promulgat o lege privind substanțele controlate, scoțând LSD-ul și ciupercile halucinogene în afara legii, ceea ce a dus la sistarea cercetărilor.

În prezent, halucinogenele sunt din nou preferatele oamenilor de știință. Centrul NYU Langone nu este singurul; echi-

Adaptare de Oana Popa.

pe de la numeroase instituții, cum ar fi Imperial College London, Universitatea din Alabama sau Facultatea de Medicină Johns Hopkins conduc la ora actuală studii despre aceste substanțe. Anul trecut, o publicație medicală din Brazilia susținea că ayahuasca, o băutură halucinogenă folosită de triburile amazoniene, poate ajuta la vindecarea depresiei. Iar FDA a permis Asociației Multidisciplinare pentru Studiul Halucinogenelor să meargă mai departe cu experimentele privind capacitatea MDMA (ecstasy) să contracareze simptomele stresului posttraumatic.

„Mai multe țări au legalizat marijuana medicinală", spune Philip Wolfson, medic psihiatru din California, unul dintre primii promotori ai terapiei cu psilocibină și MDMA. „Există un curent de opinie potrivit căruia modificarea percepției mentale poate fi un lucru bun – util, benefic, chiar plăcut. Și că prohibiția în sine nu este o alternativă sănătoasă." De asemenea, o altă practică ce câștigă teren este „microdozajul" – ingerarea unei cantități mici de LSD, benefică pentru creativitate și dispoziție, spun susținătorii.

Totuși, încă nu se știe exact cum funcționează halucinogenele. „Acestea pare că stimulează receptorii de serotonină din lobul frontal, care guvernează cunoașterea și memoria", spune dr. George Greer, directorul medical al Institutului de cercetare Heffter, care a sprijinit studiile despre psilocibină de la Langone și Johns Hopkins. Stimulare este cuvântul-cheie: un studiu publicat în *Proceedings of the National Academy of Sciences* a arătat că LSD-ul potențează activitatea electrică și fluxul sangvin din cortexul vizual, porțiunea din creier care interpretează ceea ce vezi. Alte cercetări spun că LSD-ul facilitează comunicarea dintre zone separate ale creierului.

„Totuși, oamenii de știință nu și-au dat seama încă ce se întâmplă la nivel molecular", spune dr. Greer. „Nu știm câte dintre aceste experiențe vindecătoare sunt de natură biologică" (adică rezultatul modificărilor fizice, posibil permanente, produse la nivelul creierului) „și câte sunt, de fapt, rezultatul vindecării experiențiale, care apare atunci când o substanță îi oferă unei persoane o perspectivă nouă asupra vieții", spune dr. Greer. „Mai avem mult de lucru." Câteva zeci de ani, spune el.

„Privind în urmă, aș descrie experiența avută ca o deschidere totală a subconștientului."

Până atunci, el și alți experți te avertizează să nu încerci să faci cercetări pe cont propriu. În primul rând, studiile respective au fost realizate cu psilocibină sau LSD obținute în laborator. Dacă vei cumpăra droguri de pe stradă, nu numai că vei comite o faptă ilegală – toate halucinogenele menționate în acest articol sunt interzise prin lege –, ci riști să iei amestecuri de substanțe impure sau contaminate. În plus, în unele cazuri, halucinogenele exacerbează chiar acele simptome pe care cercetătorii urmăresc să le trateze. În studiul Langone, majoritatea pacienților au înregistrat ameliorări ale stărilor de depresie și anxietate, însă câțiva au avut de-a face cu anxietate crescută. Din fericire, experiențele cu halucinogene erau asistate de psihoterapeuți care monitorizau starea psihică a pacienților.

„Fără asistență clinică de specialitate, aceste situații ar putea scăpa rapid de sub control, transformându-se în experiențe traumatice", spune dr. Greer.

Până când toate aspectele științifice vor fi soluționate, iar drogurile vor deveni legale, trebuie să experimentezi asistat de un medic.

Întrebați-l pe Mihai. Acum în vârstă de 25 de ani, locuiește în Las Vegas și e asistentul unui medic. Cancerul său e în continuare în remisie. Anxietatea e sub control, iar Mihai consumă mult mai puțin alcool decât înainte – progrese pe care el le atribuie participării la studiul Langone. „Privind în urmă, aș descrie experiența avută ca o deschidere totală a subconștientului", spune el. „A fost ca și cum, după luni de terapie, eram aproape să depășesc aceste blocaje mentale – și am obținut toate astea într-o singură ședință."

Timp de câteva luni după această experiență, Mihai a continuat să îi simtă urmările – conștientizând mai puternic anumite culori sau sunete, ca o sclipire la suprafața realității. În cele din urmă, efectele s-au estompat. „Totuși, când mă simt stresat, pot să mă reîntorc mental la ziua aceea", spune el. Mihai nu dorește să mai experimenteze cu drogurile halucinogene prea curând. „Cred că oamenii care iau drogurile astea pentru a se distra, la o petrecere, vor avea o experiență diferită, mai puțin intensă", spune el. „Efectul este puternic și trebuie să ai grijă. Trebuie să-l folosești corect, într-un mediu sigur, asistat de specialiști. Trebuie să-ți fie teamă și să respecți această experiență, pentru că atunci vei putea învăța ceva din asta."

ALTERNATIVE FĂRĂ DROGURI, ÎN BENEFICIUL SĂNĂTĂȚII MENTALE

Halucinogenele acționează asupra lobului frontal al creierului – responsabil cu percepția, învățarea și memoria. Există și alternative mai simple.

Triptofan
Creierul tău folosește acest aminoacid pentru a produce serotonină, o substanță cu rol în ameliorarea stării emoționale. Triptofanul se găsește în carnea de curcan, dar și în semințele de floarea-soarelui, ouă și soia.

Metionină
Tot un aminoacid, substanța se găsește în carnea de homar și în nucile braziliene. S-a demonstrat că un supliment alimentar ce conține metionină și enzima ATP este la fel de eficient ca medicamentele antidepresive.

Exerciții fizice
„Euforia alergătorului", obținută în urma efortului fizic susținut, poate avea efectul unui drog halucinogen. Antrenamentele dure pot crește secreția unui neurotransmițător care îți va reduce anxietatea și va ridica pragul durerii.

Sex
Stimulează atât corpul, cât și mintea. Unii dintre hormonii și neurotransmițătorii eliberați în timpul sexului pot avea un efect asupra funcției creierului, spun cercetătorii. Încearcă să repeți asta pe un ritm lasciv.

ABC-UL HALUCINOGENELOR

Să fie clar: nimeni de-aici nu spune că trebuie să iei droguri halucinogene. De fapt, dacă ești stresat sau anxios – sau vrei doar să te simți bine –, există numeroase alternative mai sănătoase și legale. (Vezi rubrica „Alternative fără droguri, în beneficiul sănătății mentale", din pagina anterioară.) Totuși, nu strică să înțelegi opțiunile pe care exploratorul mental de secol XXI le are la dispoziție.

❑ MDMA

Origine Sintetizat pentru prima dată în 1912, de concernul german Merck – aceeași companie farmaceutică ce a produs vaccinurile pentru rubeolă și oreion –, MDMA este drogul cunoscut sub numele popular de Ecstasy sau Molly.
Efecte MDMA provoacă o senzație de durată de euforie intensă, energie crescută și senzații corporale plăcute, precum și un nivel crescut de empatie.
Pericole Deși, temporar, vei vedea lumea în roz, nu toate efectele asociate consumului de MDMA sunt plăcute. Această substanță poate provoca halucinații de intensitate medie, precum și amețeli, greață sau tensiune arterială crescută. Totul poate culmina cu temperaturi corporale extrem de ridicate, crize, insuficiență renală și chiar deces.

❑ LSD

Origine A fost conceput în 1938, în laboratorul chimistului elvețian Albert Hofmann, care a luat prima doză accidental. La scurt timp după aceea, el avea prima experiență psihedelică. Milioane de oameni i-au urmat exemplul.
Efecte După prima sa experiență, Hofmann a scris: „Am perceput un șir neîntrerupt de imagini fantastice". Consumatorii pot avea halucinații și experiențe extracorporale. Drogul îi face pe oameni mai deschiși și mai încrezători în ceilalți.
Pericole Nu toată lumea s-a simțit bine. LSD-ul este faimos pentru efectul de paranoia indus consumatorilor, în cazuri grave fiind vorba chiar de psihoze. Drogul poate crește tensiunea arterială, pulsul și temperatura corporală până la niveluri periculoase.

❑ PSILOCIBINĂ

Origine Există dovezi că oamenii se bucură de substanța activă din ciupercile halucinogene de câteva milenii – o pictură rupestră, veche de 6000 de ani, descoperită în Spania, arată un șir de ciuperci halucinogene locale, Psilocybe hispanica.
Efecte Efectele LSD-ului și ale ciupercilor asupra creierului sunt asemănătoare, deși se crede că ciupercile oferă o experiență mai blândă și mai ușor de suportat. Un studiu britanic a comparat psilocibina cu MDMA-ul și a descoperit că prima induce „schimbări de conștiință mai profunde".
Pericole Reacții adverse severe pot include voma și diareea, pe lângă transpirația abundentă.

❑ PEYOTL

Origine Oamenii de știință datează consumul de peyotl, prezent în cactusul nord-american Lophophora williamsii, încă din anul 1000 î.Hr., pe teritoriul actual al SUA, ceea ce înseamnă că peyotl și ciupercile halucinogene sunt unele dintre cele mai vechi droguri recreaționale de pe planetă.
Efecte Adepții susțin că acest halucinogen poate genera viziuni profunde și, dacă este consumat regulat, poate oferi o înțelegere nemaiîntâlnită a lumii: trecut, prezent și viitor.
Pericole Din nefericire, în situații grave, consumul de peyotl a declanșat psihoze. Cercetările mai arată că, pe lângă halucinații, peyotl poate cauza tahicardie și agitație. În cazuri rare, consumatorii au avut stări de vomă atât de grave, încât s-au soldat cu leziuni esofagiene.

❑ AYAHUASCA

Origine Potrivit geografului Manuel Villavicencio, populația indigenă din Ecuador folosea această fiertură din frunze pentru a ghici, prezice și răspunde la întrebările dificile. Poțiunea magică le-a fost asimilată, la mijlocul anilor 1800. În prezent, ayahuasca este iubită de celebrități și moguli tehnologici.
Efecte Se spune că efectul ayahuasca îți schimbă viața și duce la implozia realității înconjurătoare. Potrivit unui studiu, turiștii care au încercat ayahuasca în Peru au spus că i-a ajutat să se înțeleagă mai bine pe ei înșiși și pe ceilalți.
Pericole Se spune că acest drog trebuie experimentat în compania unui șaman specializat. Efectele secundare – greață, vomă, tensiune crescută, tahicardie, agitație, pupile dilatate – sunt comune altor halucinogene.

❑ IBOGAINĂ

Origine Înrudită cu ayahuasca, ibogaina provine din rădăcina arbustului african Tabernanthe iboga. Spre deosebire de ayahuasca, aceasta este de obicei mestecată sau înghițită cu apă. Triburile africane au folosit-o, de-a lungul istoriei, în ceremonii religioase. În Occident, ibogaina este noul halucinogen la modă – nu doar ilegal, ci și mai puțin testat decât LSD-ul, de exemplu.
Efecte În afara efectului halucinogen, unii susțin că ibogaina ar putea fi de ajutor în tratamentul anumitor dependențe.
Pericole Există dovezi potrivit cărora această substanță poate cauza „complicații medicale grave sau chiar moartea subită", potrivit unui studiu recent. Deci, nu e de bine. Se pare că e și mai periculoasă pentru persoanele cu probleme cardiace.

ILUSTRAȚII DE **MICHAEL HOEWELER**

MH

STYLE

- Sezonul imprimeurilor
- Costume de vară
- Folosește-i cremele!

FOTOGRAFII DE **VLAD BRETEANU**

Cum să te îmbraci vara

Spune bun venit hainelor care lasă pielea să respire pe caniculă. Pune accentul și pe aspect, ca să arăți mereu bine în timpul liber sau la job.

DE ELISABETA GEDŐ

Vara se petrece mai mult ca oricând. Iar petrecerile în aer liber implică ținute smart. Prin urmare, hainele de party nu vor fi prea diferite de cele de zi cu zi. Mizează pe cămașa cu imprimeuri spectaculoase, precum cea de la Roberto Cavalli. Se potrivește cu pantaloni plisați, cu talia mai înaltă. Dacă e necesar, ia pe deasupra un sacou necăptușit. Finisează-ți lookul cu ochelari de soare impecabili.

PAGINILE ANTERIOARE

1. CĂMAȘĂ **ROBERTO CAVALLI,** 990 LEI, SPORT/COUTURE. OCHELARI DE SOARE **ALEXANDER MCQUEEN,** 419 LEI, OPTIBLU
2. CĂMAȘĂ **H&M,** 89,90 LEI. PANTALONI **PAUL SMITH,** 1.480 LEI, MENGOTTI. OCHELARI DE SOARE **GIORGIO ARMANI,** 979 LEI, OPTIBLU

ÎN ACESTE PAGINI

3. TRICOU **LES HOMMES,** 1.230 LEI, MENGOTTI.PANTALONI SCURȚI **H&M,** 129 LEI.SANDALE **H&M,** 89,90 LEI
4. TRICOU **H&M,** 59,90 LEI. PANTALONI SCURȚI **FREDDY,** 330 LEI, SPORT/COUTURE

Nimic nu anunță că e vară mai bine decât un tricou. Alege-le pe cele spectaculoase, cu imprimeuri exotice sau psihedelice și combină-le cu pantaloni scurți. Amintește-ți cum e când briza îți mângâie și picioarele într-o pereche de sandale. N-o să fie deloc ridicol pentru că s-au dus vremurile în care erau purtate doar de excursioniști pensionari. Prada le-a adus în atenție pe cele de hiking. Tot ce-ți mai trebuie este o pedichiură decentă, dar tu te îngrijești de asta oricum.

PAGINA ANTERIOARĂ

5 PULOVER **ROBERTO CAVALLI,** 1.615 LEI, SPORT/COUTURE. PANTALONI **H&M,** 129 LEI

PAGINA ACEASTA

6 HANORAC **FRANKLIN & MARSHALL,** 449 LEI, COLLECTIVE. DENIM **H&M,** 199 LEI

În cazul ieșirilor la iarbă verde, alege niște jeanși de vară, în nuanțe de bleu deschis, cu tivurile destrămate. Poartă-i cu hanorace supradimensionate pentru un look à la Vetements. E bine să ai și un pulover de vară din bumbac, pentru plimbările mai răcoroase din pădure. Avantajul mânecilor lungi este că te protejează de înțepăturile insectelor. Nu strică să-ți arăți umorul atunci când, în timpul tău liber, porți o piesă cu animal print.

PAGINA ACEASTA

7 JACHETĂ **H&M,** 159 LEI. PANTALONI **H&M,** 129 LEI. PĂLĂRIE **PRADA,** 1.040, MENGOTTI

PAGINA URMĂTOARE

8 PANTALONI COSTUM **H&M,** 199 LEI. SACOU COSTUM **H&M,** 499 LEI. POLO **BROOKS BROTHERS,** 399 LEI

9 CĂMAȘĂ **HUGO BOSS,** 539 LEI, COLLECTIVE. SACOU **PAUL SMITH,** 3.530 LEI, MENGOTTI. PANTALONI **BROOKS BROTHERS,** 689 LEI

Dacă petrecerea în aer liber se prelungește și temperaturile scad, pregătește-ți o jachetă lejeră. Cele din jeans albastru se potrivesc cu orice, dar dacă ți se par prea comune, încearcă una din jeans alb. Completează-ți ținuta cu o pălărie tip bucket.

Perfecționează-ți lookul

SFATURI PENTRU ȚINUTELE DE BIROU

Nr. 1

Fii atent la croi

Bărbații se simt mai puternici dacă sunt bine îmbrăcați, o spune un studiu de la Cal State Northridge. Măsura corectă contează enorm, fiindcă nimic nu compromite mai tare aspectul decât un costum care vine prost. „Fii atent la zonele de tensiune", avertizează Mack Moze, consultant de imagine. Dacă sacoul e prea strâns pe piept, deschiderea reverului se va mări în loc să stea dreaptă. Moze recomandă ca tivul pantalonilor să lase întreg pantoful la vedere. Dacă alegi pantaloni mai largi, atunci tivul se va termina deasupra tocului. Roagă croitorul să-i tivească ușor mai lungi în spate.

Nr. 2

Fii confortabil

Nu îți mai trebuie un costum rigid ca să impui respect. Astăzi, poți avea confortul jeanșilor chiar și când porți costum. Opțiunile sunt infinite. De la costumele din lână subțire la cele din in, bumbac sau complet necăptușite. Nouă ne plac cele de la Paul Smith, Brooks Brothers sau chiar H&M. „Amestecurile care au și stretch sunt esențiale dacă urmărești să ai mai multă comoditate în mișcare", spune Michael Maccari, director de creație la Perry Ellis. El recomandă până și costumele din tricot. Poartă-le și simte-te bine.

Nr. 3

Nu fi demodat

Dacă e croit bine, un costum clasic te poate ține chiar și două mandate prezidențiale. Ține cont de două lucruri: primul este să alegi o culoare neutră. De exemplu, albastru arată bine pe oricine și se potrivește în aproape orice situație. Un astfel de costum poate fi purtat cinci zile consecutiv și nimeni nu-și va da seama. Nici nuanțele de gri nu se demodează. Al doilea lucru pe care trebuie să-l iei în calcul este reverul. Reverul crestat este mult mai versatil. Evită-le pe cele care sunt prea late sau prea înguste. Lățimea ideală a unui rever este de 10-11 cm.

Nr. 4

Fă-te remarcat

Treaba cu costumul este că te îmbracă într-o uniformă de adult. Dacă vrei să atragi atenția, dar nu ai de gând să porți dungi roșii pe costum, să știi că mai ai o mulțime de opțiuni. De exemplu, poți miza pe textură. Există acea țesătură încrucișată din două culori diferite și țesute împreună. De la distanță, pare a fi ceva neutru, dar la o privire mai atentă, se observă țesătura aparte. Există și culorile mai puțin convenționale precum burgundy sau anumite nuanțe de maro. Ideea e să nu combini mai mult de două detalii neconvenționale într-un singur outfit.

2

3

Fură-i bunurile

EȘTI SUFICIENT DE BĂRBAT SĂ FOLOSEȘTI DIN PRODUSELE IUBITEI TALE?
DE IOANA VASILE

Te uiți la grămada de cosmetice din baia prietenei tale și nu înțelegi ce sunt sau la ce folosesc? Oricât de mult îți displace să recunoști, pielea ta și a ei au aceleași nevoi, iar ea știe mai multe despre îngrijirea pielii decât tine. O mare parte dintre marketerii industriei de îngrijire și înfrumusețare aleg să clasifice produsele cosmetice ca fiind pentru bărbați sau pentru femei din simplul motiv de a nu-ți răni orgoliul. În realitate, poți folosi aceleași game pe care le folosesc femeile. Curățarea, hidratarea zilnică, protecția împotriva razelor solare îți vor reda mai mult tonus, te vor feri de anumite afecțiuni ale pielii și te vor ajuta să arăți mai îngrijit – un detaliu pe care cei din jur îl vor observa.

1. Crema cu factor de protecție
Soarele este cauza numărul 1 a îmbătrânirii pielii și chiar a apariției unor afecțiuni grave. Pentru că nu poți evita expunerea, aplică zilnic, dimineața, o cremă cu factor de protecție, indiferent că te duci la plajă sau la birou.

GEL-FLUID ANTHELIOS XL WET SKIN SPF 50, **LA ROCHE-POSAY,** 98 LEI

2. Exfoliantul pentru corp
Săptămânal, folosește un produs care te ajută să scapi de celulele moarte și de punctele negre. Exfoliantul pe bază de polifenol, un antioxidant care lasă pielea mai fermă, și zahăr, care stimulează circulația sângelui, îți va lăsa pielea fină – iubita ta va aprecia asta.

REFINING BODY SCRUB, **THE BODY SHOP,** 109 LEI

3. Masca pentru față
Oricând simți că pielea este lipsită de tonus sau arată obosită, aplică o mască. Las-o să acționeze în funcție de timpul indicat pe ambalaj. Unele măști necesită clătire, altele doar să masezi excesul de produs în piele sau să îl îndepărtezi folosind un șervețel.

MASCĂ HYDRATION LOVER, **DR. JART,** 51 LEI (SEPHORA)

4. Crema de față
Femeile iubesc acest Rolls Royce al îngrijirii pielii, pentru că are un efect transformator asupra tenului, datorat unei formule pe bază de alge marine: contribuie la reducerea ridurilor și redă un aspect proaspăt, luminos pielii.

CRÈME DE LA MER, **LA MER,** 1.200 LEI (SEPHORA BĂNEASA ȘI SEPHORA VITAN)

5. Crema de mâini
Pielea mâinilor este adesea suprasolicitată – o speli cu diverse săpunuri care o usucă, o lași să îndure frigul iarna, nepurtând mănuși ș.a. Protejarea ei este esențială, așa că este important să aplici cremă de mâini ori de câte ori ai pielea uscată.

CREMĂ DE MÂINI TEA INFUSION, **SEPHORA,** PREȚ LA CERERE

6. Loțiunea de curățare
Simplul gest de spălare a feței cu o soluție de curățare potrivită, care nu usucă pielea, va avea multiple efecte benefice: te scapă de celule moarte, puncte negre, urme de sebum, dar contribuie și la regenerarea mai rapidă a pielii.

LOȚIUNE REFRESHING CLEANSER AGE REFORM, **MURAD,** 186 LEI

FOTOGRAFIE DE **SORIN IACOB**

IT'S A CLUJ THING
JAZZ IN THE Park
CENTRAL PARK | HUNGARIAN OPERA | OLD MUSEUM SQUARE
VINTAGE TROUBLE DHAFER YOUSSEF
JOJO MAYER & NERVE SKALPEL
SUSANA BACA VIVA VOX CHOIR B.G.K.O.
MAMMAL HANDS HIDDEN ORCHESTRA
COMA DARIO ROSSI JAZZYBIT SEBASTIAN SPANACHE TRIO
BOGDAN VAIDA SZEMPÖL OFFCHESTRA ALEX CALANCEA BAND
BRUM GAUTHIER TOUX TRIO C.A.L.I. QUARTET
AND MANY MORE
COME AND GET YOUR JAZZ!
CLUJ, THE FESTIVAL CITY:
JUNE 26 - JULY 2, 2017
WWW.JAZZINTHEPARK.RO
RECOMMENDED BY
COSMOPOLITAN
ORGANIZATOR
FAPTE
FINANTAT DE
Administratia Fondului Cultural National

Virgin RADIO

ENJOY TOP HITS RESPONSIBLY

TURN DOWN THE VOLUME
IN YOUR HEADPHONES TO
KEEP YOUR HEARING SHARP

virginradio.ro/live/
VirginRadioRomania

Ediția despre FORȚĂ

ÎN INTERIOR

80
SECRETELE DE FITNESS ALE TRUPELOR SPECIALE

88
OBȚINE PUTERE 100%

98
FĂ-ȚI CORP DE COPERTĂ

106
FORȚĂ & DATORIE

FORȚA E O TRĂSĂTURĂ A OMULUI de succes. Mulți dintre noi o caută la sală și își măsoară propria evoluție în discuri pentru haltere și mușchi. Este un punct de plecare excelent, însă noi suntem de părere că adevărata forță, cea de durată, este alimentată și dezvăluită în moduri surprinzătoare – prin răbdare și curaj, îndeplinirea provocărilor, ajutorul acordat celorlalți și chiar prin recunoașterea propriilor slăbiciuni. În următoarele pagini, în ediția noastră dedicată forței, îți prezentăm câțiva bărbați puternici care ți-ar putea servi oricând drept exemple de urmat.

Adaptare de Luiza Gabriela Vlisan.

De **BEN COURT**

Fotografii de **BENEDICT EVANS**

P. **80**

Soldați de elită în armata americană, Rangerii sunt cunoscuți drept cei mai în formă și cei mai inteligenți militari. Iată cum reușesc să se mențină puternici și cu mintea ascuțită.

SECRETELE DE FITNESS ALE SOLDAȚILOR DIN TRUPELE SPECIALE

Adaptare de Oana Popa.

E ORA 11, ÎNTR-O DIMINEAȚĂ MOHORÂTĂ, LA FORT Benning, în Georgia. De peste deal se aud focuri de armă. Nori denși varsă ploaie peste cele 21 de obstacole care formează traseul de 1,6 km unde Rangerii din armata americană își antrenează agilitatea și viteza. Obstacolele poartă nume: Cel Dur (un traseu abrupt de 10 metri înălțime, în urcare pe funie și pe scară), Războiul de țesut (o piramidă din bușteni prin care soldații trebuie să se strecoare, să o escaladeze și să o coboare) și Coborârea inversă pe funie (o coborâre de 23 de metri în pantă, dintr-un turn de 12 metri). 10 Rangeri se luptă pentru patru locuri într-un viitor concurs de fitness și abilități tactice.

Competiția a început în zori, cu un test în care participanții trebuie să execute numărul maxim posibil de flotări, urmat de o cursă de alergare pe o distanță nespecificată. Majoritatea participanților au făcut peste 80 de flotări, înaintea alergării pe un traseu care s-a dovedit a fi de 12,8 km. În continuare, bărbații s-au înhămat la o cursă lungă, cărând în spate un rucsac de 20 kg și o armă de exercițiu de 4,5 kg. Distanța, fără a fi anunțată din start, a fost de 19 km. Participanții habar n-au ce îi așteaptă; acesta este un detaliu-cheie în pregătirea fizică a Rangerilor. „A fi pregătit pentru neprevăzut face parte din orice misiune, așa că ne antrenăm pentru situațiile neprevăzute", spune Nicholas O'Brien, 34 de ani, coordonatorul programului de performanță umană din cadrul 75th Ranger Regiment. Primul competitor, plutonier-major Joshua Horsager, 38 de ani, termină cursa înregistrând un timp de trei ore și 16 minute. Horsager a parcurs trei sferturi dintr-un maraton într-un ritm mediu de 6,12 minute/km – iar pe ultimii 19 km a dus în spate 25 kg. Are la dispoziție 15 minute să se realimenteze; apoi, trebuie să facă față unui test de forță explozivă și viteză în cursa cu obstacole.

Următorul competitor ajunge chiar când Horsager sprintează spre primul obstacol, un turn de patru etaje pe care trebuie să-l urce și să-l coboare. Majoritatea tipilor în formă ar avea de furcă să termine acest traseu, deoarece necesită un nivel avansat de abilități ca urcarea și coborârea pe frânghie, escaladarea unui zid sau deplasarea pe spaliere. Horsager îl parcurge în viteză, în doar 14 minute. Apoi, se prăbușește la pământ, zdrobit de oboseală. Se odihnește 15 minute, înfulecă niște budincă de ciocolată din proviziile sale, apoi își ia rucsacul și pleacă mai departe. Trebuie să facă față unei noi curse de anduranță, pe o distanță nespecificată, urmată de încă o cursă cu obstacole. „Dacă ești motivat mental, îți poți forța corpul să facă lucruri incredibile", spune el. „Corpul este pe locul doi, cu excepția cazurilor de accidentări severe." Ceilalți competitori încep să vină din urmă, apoi aleargă, se cațără, se târăsc, se rostogolesc, se balansează pe spalier sau fac sărituri pentru a parcurge traseul. Strigăte de durere răsună în aer, pe măsură ce participanții sunt cuprinși de crampe musculare.

Rangerii sunt elita musculoasă a Armatei SUA. Parte a Forțelor Speciale ale Armatei Americane, aceștia efectuează misiuni de la nivel de pluton (nouă oameni) până la nivel de regiment (aproximativ 3.000 de oameni). Pentru a câștiga tresele negre cu auriu de Rangeri, aspiranții trebuie să termine cu brio un stagiu de pregătire în trei faze, care se desfășoară pe durata a 62 de zile, în zone mlăștinoase și montane, ce are ca scop să-i antreneze pe soldați să învingă oboseala, foamea și stresul și să iasă câștigători în luptă. Aproximativ jumătate dintre cei înscriși – din elita armatei americane – eșuează în prima săptămână. În ultimii 15 ani, Rangerii au fost foarte activi, participând la războaiele din Irak sau Afganistan și în alte teatre de operațiuni la nivel global. Ei sunt mobilizați frecvent și pentru perioade mai scurte decât restul militarilor americani. Mulți Rangeri de 30 de ani au la activ un număr de mobilizări din două cifre.

În același timp, programul de formare Ranger – Atlet și Luptător (RAW) a evoluat. Scopul său este să aducă o perspectivă nouă, ingenioasă, de antrenament, la nivel fizic și mental, pentru ca soldații să evolueze reducând riscul

ANTRENAMENT DE RANGER

O sesiune de 60 minute de antrenament complex

10 MINUTE
Mișcări de încălzire
Exerciții calistenice

30 DE MINUTE
Forță
Power clean (5 seturi a câte 3 ridicări la 70% din nivelul maxim), genuflexiune cu bara pe spate (10 seturi de 3 repetări la 70% din nivelul maxim) și împins cu gantere din culcat (30 sec. exercițiu și 30 sec. pauză, 5 repetări în interval de 5 minute)

10 MINUTE
Forță și rezistență
Circuit de 4 exerciții: tracțiuni cu greutăți (3x10), împins cu haltera deasupra capului (3x10), ridicări de picioare din atârnat (3x10), mersul fermierului (3x90 m)

5 MINUTE
Anaerob
Pe VersaClimber: 30 sec. de exercițiu, 30 sec. de pauză

5 MINUTE
Revenire
Exerciții cu rola de spumă și băi cu gheață (hidroterapie)

de accidentări. Programul este un hibrid între crezul Rangerilor – „Mai departe, mai repede, mai puternic“ – completat de expertiză civilă modernă de la traineri de top ca Mark Twight de la Gym Jones și Mark Verstegen de la Exos, precum și de la psihologi, kinetoterapeuți sau nutriționiști. David Porter, sergent de Stat Major, 39 de ani, spune că programul RAW este „antifragil“, folosind conceptul eseistului Nassim Taleb, potrivit căruia organismul uman are de câștigat de pe urma stresului și tensiunii la care e supus ocazional. Programul învață soldații să fie rezistenți la adversități și să beneficieze de pe urma stresului și a instabilității. „Înveți să știi ce ai de făcut atunci când nu știi ce să faci“, spune Porter.

Tot în dimineața respectivă, devreme, la 6:30, aproximativ 60 de Rangeri din Batalionul Al Doilea se antrenează în noua lor sală de sport, la Fort Benning, în timp ce, în fundal, se aude Calvin Harris, sau „muzică de Transformer“. Toți sunt bărbați cu coapse puternice, plini de tatuaje, obișnuiți să care greutăți. Cu toții poartă pantaloni scurți și tricouri negre. Niciun tricou nu stă scos din pantaloni, neglijent.

Unii dintre bărbați se antrenează susținut la aparatele cardio – biciclete Airdyne, Jacobs Ladder, VersaClimber și treadmill – așezate în partea stângă a sălii. În mijloc, pe o porțiune de 13 pe 41 de metri de gazon artificial, rangerii împing sănii, trag funii grele de luptă sau execută mersul fermierului cu greutăți. În partea dreaptă a sălii, se formează grupuri în jurul băncilor de antrenament, unde efectuează ridicări olimpice cu haltere. În colțul din dreapta sunt și spaliere de gimnastică, dotate cu benzi elastice TRX, pe care bărbații le folosesc pentru tracțiuni, ridicări de picioare sau alte exerciții din poziție suspendată. Unelte grele sau alte obiecte greu de manevrat stau așezate pe rafturi, în colțurile sălii. Într-un colț, există o baie cu gheață (apa are temperatura de 11°C), în altul, trei fotolii pentru relaxare cu învelitoare pentru picioare NormaTec, în valoare de 1.600 de dolari, care au rolul de a îmbunătăți circulația sangvină și de a ajuta la recuperarea musculară.

Subofițerul Alexander Kupratty, 40 de ani, are la activ 15 mobilizări în Irak și Afganistan de-a lungul a 20 de ani de carieră. „La început, antrenamentele constau doar în abdomene, ridicări cu haltere și multe curse de anduranță“, spune el. „Acum, antrenamentul este mai echilibrat și mai funcțional, însă sunt în continuare și multe antrenamente de anduranță.“ Kupratty spune că acum este mai puternic, mai rapid și mai agil; are și o rezistență mai mare la efort. Deși suferă de rupturi musculare la ambii umeri, poate trece în continuare cu brio testul de fitness pentru Rangeri, pe care toți Rangerii trebuie să îl dea, de două ori pe an. Vorbește despre o misiune recentă în Afganistan, în care circa 24 de Rangeri au fost parașutați și nevoiți să parcurgă în marș un traseu anevoios spre o destinație aflată la 12 km distanță, cum credeau inițial. De fapt, distanța a fost de 19 km și presupunea traversarea, printr-un strat de zăpadă de aproape un metru, a unei zone muntoase la circa 2.400 m altitudine. Misiunea despre care Kupratty refuză să dea prea multe detalii a durat cinci ore. Apoi, a trebuit să parcurgă drumul înapoi pe o rută diferită. Toată lumea a ținut pasul, deși unii dintre bărbați duceau încărcături de peste 45 de kilograme.

Omul care îi ajută pe Rangeri să execute aceste misiuni extreme este O'Brien, preparatorul fizic care lucrează cu acest regiment de cinci ani. Barba ascuțită îi dă un aer diabolic. I se potrivește, pentru că el este cel care îi face pe Rangeri să sufere.

DĂ TOT CE POȚI!

Rangerii participă la o competiție bilunară. Pozele câștigătorilor sunt afișate în sala de sport. Încearcă și tu!

Ridicări de pe bancă, cu haltere cât propria greutate
30 REPETĂRI

Plate pinch cu discuri de 15 kg (ambele mâini)
3 MINUTE 26 SECUNDE

Ramat 1.000 m
3 MINUTE 3 SECUNDE

1,6 km pe bicicleta Assault
1 MINUT 53 SECUNDE

Exerciții de menținere a halterei de 30 kg
13 MINUTE 9 SECUNDE

Flotări din stând în mâini
30 REPETĂRI

FII PUTERNIC CA UN RANGER

Rangerii au nevoie de trei feluri de forță, spune O'Brien.

GREUTATEA CORPORALĂ Este vorba de capacitatea de a-ți stabiliza articulațiile principale astfel încât mișcările tale să fie line și eficiente. Poți deveni mai puternic crescând numărul exercițiilor de tipul: tracțiuni, flotări, genuflexiuni, fandări și exerciții de tonifiere a mușchilor abdomenului și spatelui.

REZISTENȚĂ EXTERNĂ CRESCUTĂ Este vorba de puterea de a ridica greutăți mari, fie că e vorba de împins, flexii sau exerciții complexe. Când ridică greutăți mari, Rangerii fac trei repetări, apoi se odihnesc pentru recuperare totală între seturi.

FORȚĂ ȘI CAPACITATEA DE A O MENȚINE Acest tip de putere presupune să poți muta din loc o greutate, rapid, fie că e vorba de propriul corp (sărituri) sau un obiect masiv (să ridici o cutie pe o platformă). Să poți executa ridicări olimpice cu haltere, dar și circuite de forță. Scopul circuitelor este să-ți menții ritmul până la final, astfel încât să fii rapid de la început până la sfârșit.

FII RAPID CA UN RANGER

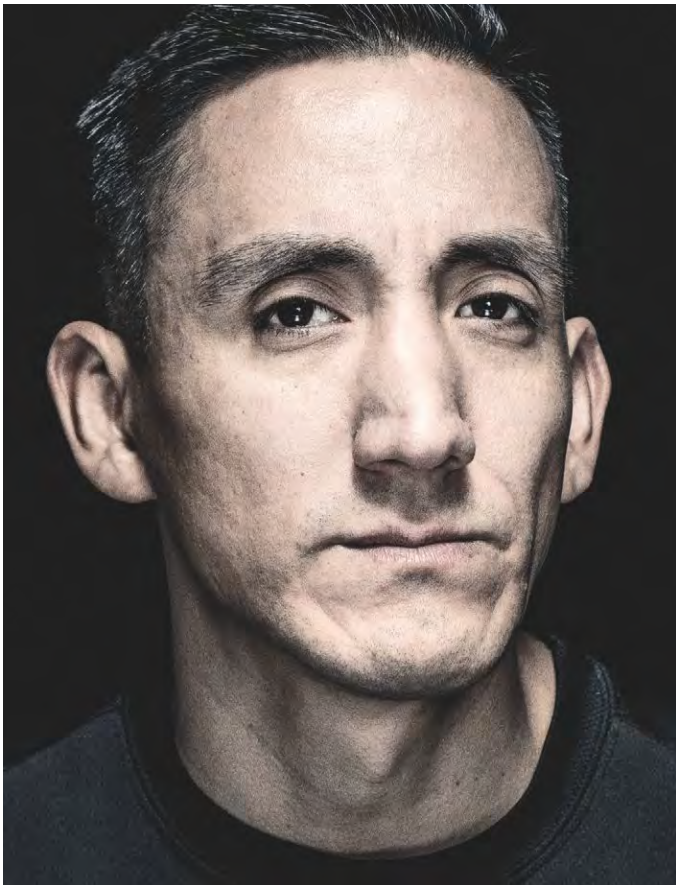
Rangerii fac și trei tipuri de exerciții cardio, în fiecare săptămână. Pun accent pe alergare, la care se adaugă exerciții cardio cu impact redus, cum ar fi înotul sau ramatul și antrenamentele la aparate ca Jacobs Ladder sau VersaClimber.

VITEZĂ Execută sprinturi de 30 până la 90 de secunde, în timpul oricărui exercițiu cardio. Apoi, odihnește-te 30 până la 90 de secunde și repetă de 6-10 ori.

VITEZĂ-REZISTENȚĂ Efectuează un interval de 5-10 minute de exerciții cardio în ritmul cel mai alert pe care îl poți susține. Odihnește-te 2-5 minute și repetă de 3-5 ori.

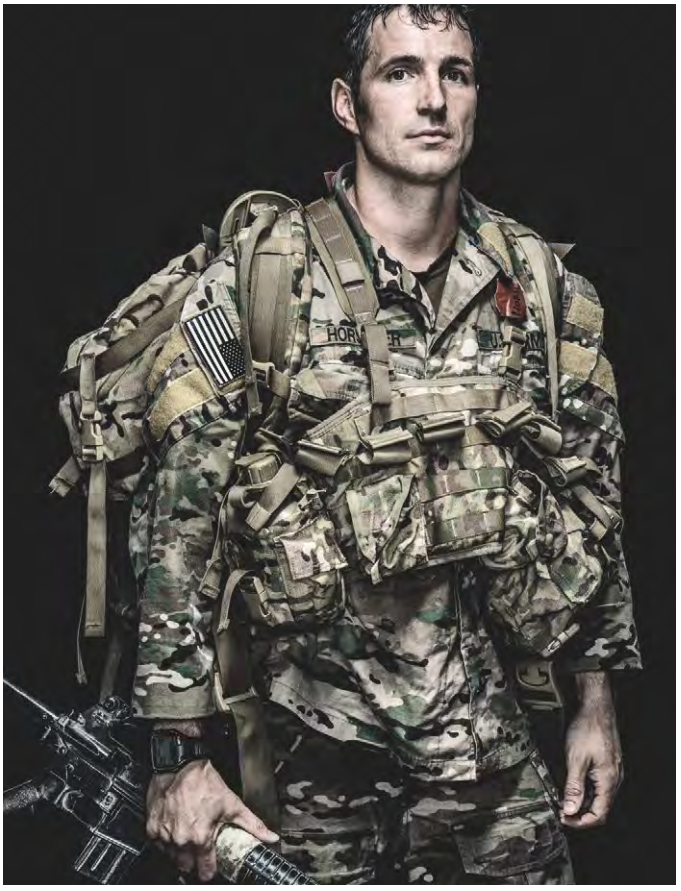
REZISTENȚĂ Alege o activitate pe care o poți desfășura în ritmul cel mai alert posibil, timp de o oră... sau cinci, dar schimbă activitatea în fiecare săptămână. CONTINUARE LA PAG. 112

Alex Rivera / sergent de Stat Major / 39 ani / 3 mobilizări



Alexander Kupratty / subofițer / 40 ani / 15 mobilizări

David Porter / sergent de Stat Major / 39 ani / 4 mobilizări



Joshua Horsager / plutonier-major / 38 ani / 6 mobilizări

CORP DE RANGER!

PARTEA I

TESTUL DE LA SALĂ

Fă aceste exerciții într-o sesiune de 90 de minute. Odihnește-te între exerciții până te refaci complet.

1/ Săritură amplă
Acest test apreciază forța pură corespunzătoare greutății corporale. Stai pe loc, flexează genunchii, trage-ți brațele în spate și sari.

MEDIA RANGERILOR: 5,13 SEC.
RECORDUL RANGERILOR: 4,26 SEC.

2/ 4,5-9-4,5
Măsoară viteza și agilitatea. Fă sprinturi 4,5 m, atinge podeaua, întoarce-te, fă sprinturi 9 m, atinge podeaua, întoarce-te și fă sprinturi 4,5 m.

MEDIA RANGERILOR: 5,13 SEC.
RECORDUL RANGERILOR: 4,26 SEC.

3/ Tracțiuni cu priză normală
Prinde bara și ridică-ți bărbia spre ea. Continuă până nu-ți mai menții corpul în poziție perfectă. Acesta e scorul tău. Minimum ca să treci: șase.

MEDIA RANGERILOR: 14
NIVELUL ÎNALT AL RANGERILOR: 38

4/ Îndreptări în trei reprize
Așa își testează rezistența totală. Ca să reducă riscul accidentării, ei folosesc o bară hexagonală, care pune o presiune mai mică asupra zonei lombare.

MEDIA RANGERILOR: 147 KG
RECORDUL RANGERILOR: 288 KG

5/ Flotări ritmice
Versiunea Rangerilor: o secundă jos, pauză, o secundă sus, pauză. Continuă să le faci în același ritm până încetinești sau nu mai execuți corect.

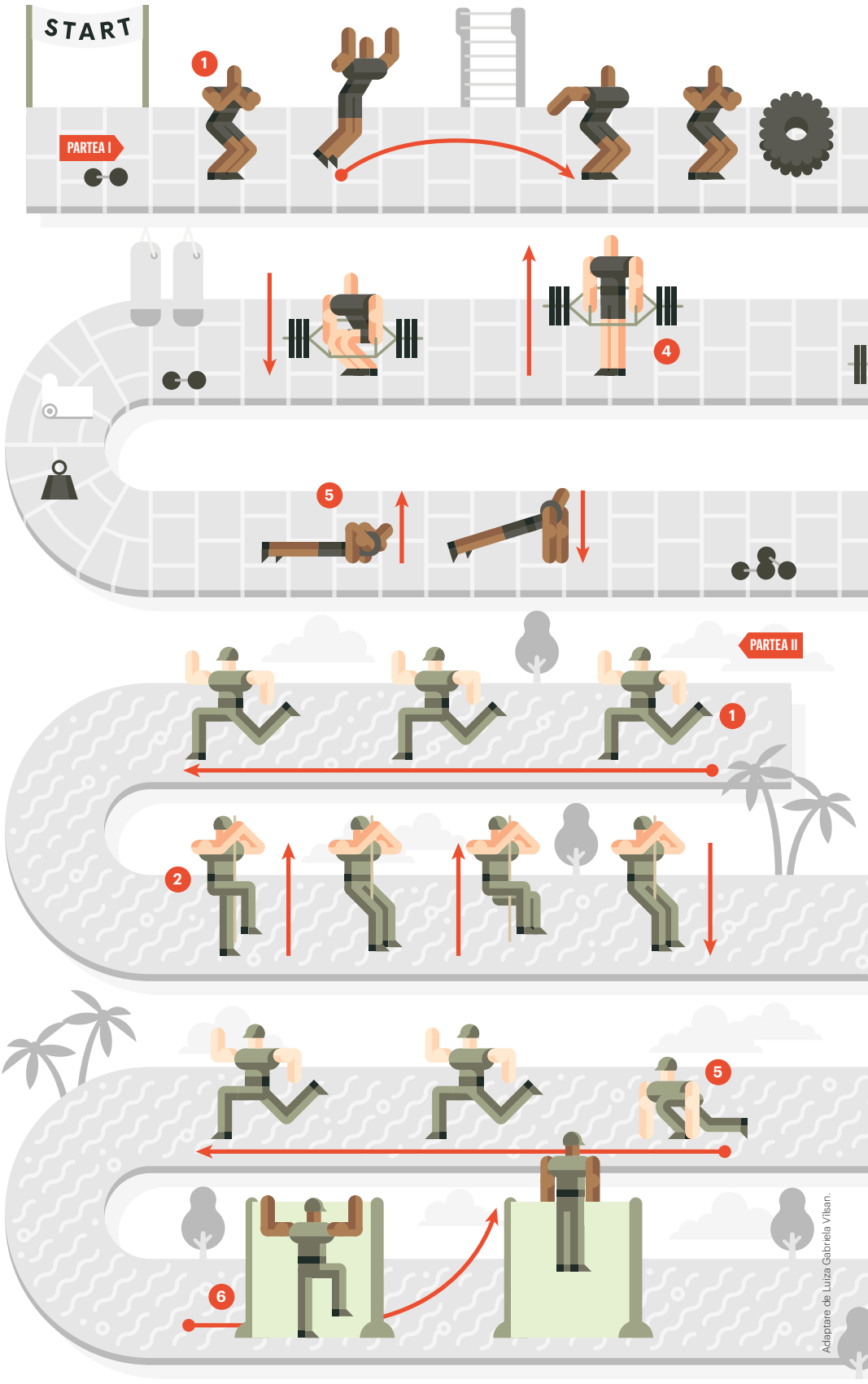
MEDIA RANGERILOR: 40
RECORDUL RANGERILOR: 90

6/ Sprinturi pe 275 m
Scopul e evaluarea raportului viteză/rezistență, cu sprinturi pe o anumită distanță. Fă-o pe o bandă de alergat, pe o pistă sau într-un spațiu de 22 m.

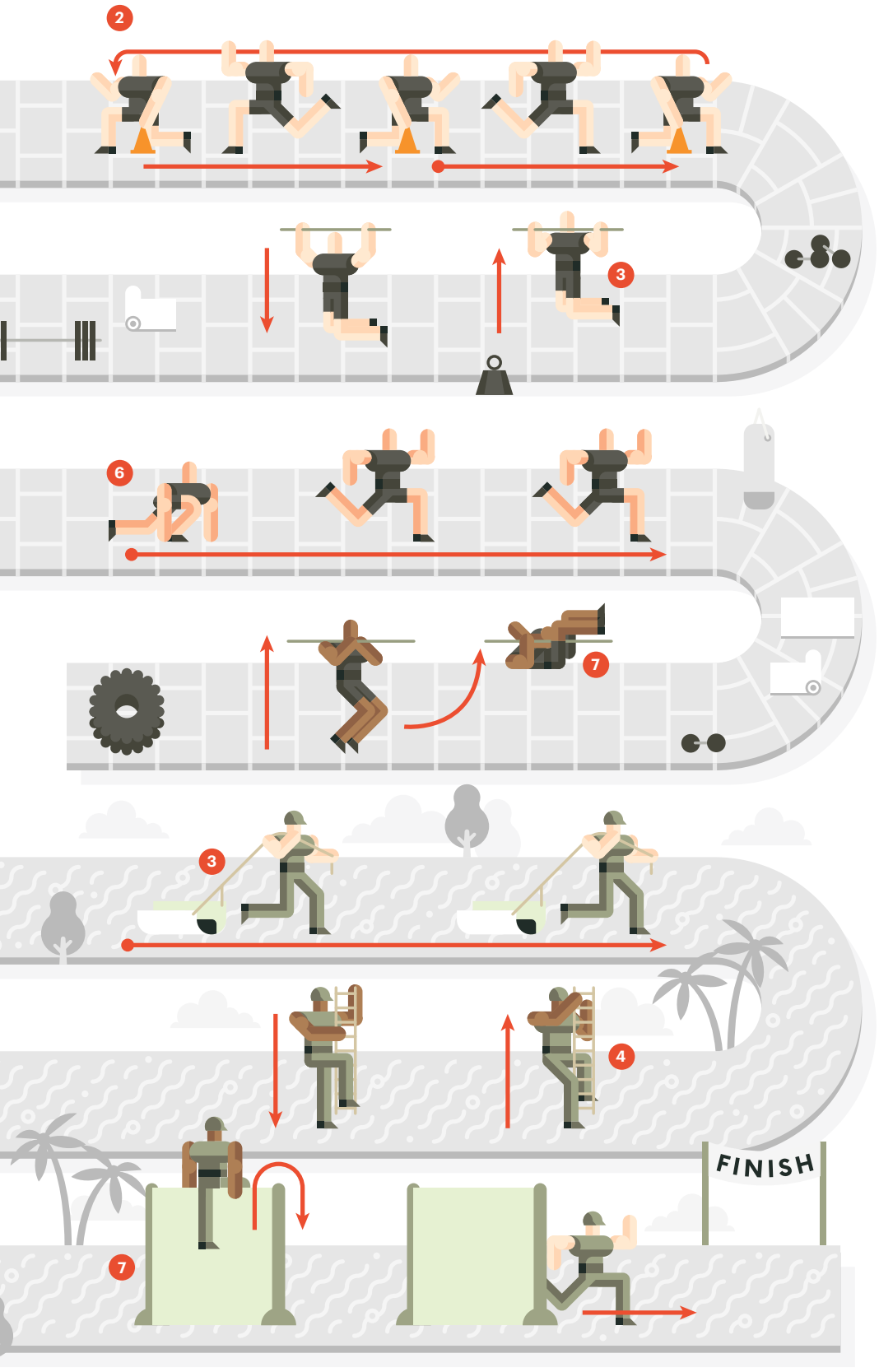
MEDIA RANGERILOR: 68 SEC.
RECORDUL RANGERILOR: 57 SEC.

7/ Aplauze din călcâie
Atârnă de o bară cu o mână în fața celeilalte. Ridică-ți picioarele și bate din călcâie deasupra barei. Continuă până îți explodează mușchii abdominali.

MEDIA RANGERILOR: 13 REP.
RECORDUL RANGERILOR: 35 REP.



Bărbații trebuie să treacă evaluarea Ranger Athlete Warrior de două ori pe an. Le testează rezistența, viteza, forța și agilitatea – pilonii fitnessului funcțional. Partea I se desfășoară într-un centru de antrenament, a doua e un test în teren, care imită elemente specifice luptelor.



PARTEA II

TESTUL DIN TEREN

Rangerii fac acest test cu o armură care cântărește peste 18 kg. Trebuie să termine exercițiile în 40 de minute.

1/ Alergare de 3,2 km
În locul armurii, poartă o vestă cu greutăți ori un rucsac plin cu pungi cu închidere ermetică, mari, pline cu nisip și învelite în bandă adezivă.

MEDIA RANGERILOR: 18 MIN.
REZISTENȚA RANGERILOR: 14 MIN.

2/ Sfoara de șase metri
Acest test pentru rezistența părții superioare a corpului poate fi epuizant dacă nu prinzi sfoara între picioare ca să-ți ridici trupul.

MEDIA RANGERILOR: 40 SEC.
REZISTENȚA RANGERILOR: 30 SEC.

3/ Trasul saniei pe 90 m
Este gândit să imite o salvare de urgență. Încarcă o sanie de antrenament cu 83 kg și trage-o cât de repede poți pe o distanță de 90 m.

MEDIA RANGERILOR: 90 SEC.
REZISTENȚA RANGERILOR: 60 SEC.

4/ Scara din sfoară de 6 m
Încordează-ți trunchiul ca să rămâi pe poziție în timp ce sfoara se leagănă. Această abilitate e importantă când Rangerii sunt evacuați, cu elicoptere.

MEDIA RANGERILOR: 40 SEC.
REZISTENȚA RANGERILOR: 30 SEC.

5/ Sprint de 182 de metri
În această etapă deja respiri greu, deci concentrează-te pe mersul la pas. Vei avea nevoie de ceva combustibil pentru alergarea finală de 1,6 km.

MEDIA RANGERILOR: 90 SEC.
REZISTENȚA RANGERILOR: 60 SEC.

6/ Ascensiune pe un zid de 2,4 m
Este suficient de înalt ca să-ți testezi rezistența zonei superioare a corpului. Fă sprinturi, sari și ia-ți destul avânt cât să-ți treci trunchiul de partea cealaltă.

MEDIA RANGERILOR: 40 SEC.
REZISTENȚA RANGERILOR: 30 SEC.

7/ Alergare pe 1,6 km
Oboseala se instalează, însă acum linia de finiș este la orizont. Aleargă în forță, apoi mergi; când începi să respiri iar bine, aleargă din nou.

MEDIA RANGERILOR: 9 MIN.
REZISTENȚA RANGERILOR: 7 MIN.

ILUSTRAȚIE DE **SUNDAY BÜRO**

EDIȚIA DESPRE FORȚĂ

MAI PUTERNIC

MUȘCHI
CREIER
VEDERE
ERECȚII
CREATIVITATE
CĂSNICIE
PRIETENIE
JOCURI
INFLUENȚĂ
DISCUȚII

ÎN TOATE!

Am găsit cele mai bune căi de a-ți transforma slăbiciunile în avantaje.

DE MARKHAM HEID ȘI
EDITORII MEN'S HEALTH

FOTOGRAFII DE PETER YANG

P. 88

Adaptare de Luiza Gabriela Vîlsan.

CE TE FACE MAI PUTERNIC? BICEPȘII MAI MARI? ABDOMENUL LA VEDERE? NOI CREDEM CĂ ESTE DISPONIBILITATEA DE A-ȚI IDENTIFICA SLĂBICIUNILE ȘI DE A LE „REPARA“. ÎN EDIȚIA NOASTRĂ DESPRE FORȚĂ, AM DESCOPERIT SECRETELE CU AJUTORUL CĂRORA ÎȚI POȚI ÎMBUNĂTĂȚI VIAȚA.

Exercițiu

ÎNTĂREȘTE SPATELE

SLĂBICIUNEA Mușchii din jurul coloanei sunt mereu la datorie, asigurând corpului stabilitate și susținere. O postură inadecvată ar putea însemna ca musculatura e slab antrenată și există un risc crescut de luxații.

REZOLVAREA „Extensiile pentru spate pot crește densitatea musculară a acelor mușchi și ajută la prevenirea leziunilor“, spune dr. Alan Reznik, chirurg ortoped. Întinde-te pe burtă, cu brațele în față, ca Superman în zbor. Ridică membrele de pe podea. Menține o secundă; apoi coboară-le din nou. Fă trei seturi a câte 10 repetări.

STAI PE PICIOARE

SLĂBICIUNEA Dacă practici diverse sporturi, gleznele tale sunt predispuse la leziuni musculo-scheletale. O singură luxație poate duce la instabilitate cronică și durere.

REZOLVAREA „Trebuie să-ți îmbunătățești controlul neuromuscular“, spune Luke Donovan, specialist în kinetologie la Universitatea Carolina de Nord. Atunci când legătura dintre mușchii și sistemul tău nervos este slabă, abilitatea corpului tău de a-ți menține gleznele într-un aliniament adecvat pe durata mișcărilor este mai dificilă. Donovan sugerează statul într-un picior timp de două minute, de trei-cinci ori pe zi. Dacă este un exercițiu prea ușor pentru tine, fă-l cu ochii închiși ori pe o suprafață instabilă.

Corp mai puternic Milioane de bărbați au o densitate osoasă scăzută. „Niciodată nu e prea devreme să ai grijă de scheletul tău, iar 12 minute de yoga pe zi pot grăbi regenerarea osoasă“, spune dr. Loren Fishman, de la Manhattan Physical Medicine and Rehabilitation, datorită mișcărilor de forță exercitate de mușchi asupra oaselor tale pe durata antrenamentului.

AMPLIFICĂ ORGASMUL

SLĂBICIUNEA Cine nu vrea un orgasm mai puternic? Cu vârsta, scade și forța cu care e eliberată sperma.

REZOLVAREA „Exercițiile pentru planșeul pelvian antrenează mușchii cu rol în ejaculare“, spune dr. Sandip Vasavada, urolog la Clinica Cleveland. Contractă complet și încet zona dintre oasele pelviene pe care stai așezat (ca și cum te-ai abține să elimini gaze) și apoi relaxează-te. „Fă asta de cinci-zece ori, de fiecare dată când mergi la toaletă“, spune Judy Abel, antrenor personal la Pelvic Wellness Center din Oregon.

AJUTĂ TENDOANELE

SLĂBICIUNEA „Dacă stai toată ziua la birou, tendoanele tale se vor scurta și se vor contracta“, spune Chris Powell, care îi ajută pe concurenții emisiunii Extreme Weight Loss (ABC) să-și transforme corpurile.

REZOLVAREA Flexia picioarelor îți va întări tendoanele. Dar vei avea de pierdut dacă nu vei lucra și asupra flexibilității. „Tendoanele mai lungi pot genera o forță mai mare. Vei fi mai în formă din punct de vedere funcțional, mai sportiv și mai puțin expus la accidentări“, spune Powell. Înaintea unui antrenament, folosește rola de spumă ca să lungești mușchiul; la finalul sesiunii, fă stretching.

ȚINE-ȚI PRIETENII APROAPE

Prieteniile dintre bărbați „se sting“ adesea când ne întemeiem familii. „Nu e bine. Aceste relații sprijină sănătatea mentală“, spune dr. Robert Garfield, psihiatru. Dacă nu ai vorbit cu un prieten bun în ultimii trei ani, sună-l. Contactele frecvente ajută prieteniile (și viața) să meargă strună.

Styling: Erna Bergmann, grooming: Gudbjorg Huldis, styling decor: Oli Isfirdingur, producție: Republik; cămașă Polo Ralph Lauren, blugi Levi's/DXL Men's Apparel (spreadul anterior)

Mâncare

ȚINE BOALA DEPARTE

SLĂBICIUNEA Bărbații au un risc mai crescut decât femeile să se îmbolnăvească de boli infecțioase. Ar putea fi din cauză că testosteronul suprimă în general funcția imunitară, iar estrogenul o crește.

REZOLVAREA Mănâncă cereale bogate în fibre, cu fructe de pădure. Într-un studiu din *Journal of the American College of Nutrition,* cei care au consumat cele mai multe cereale au fost mai puțin expuși riscului de a muri din cauza unei boli infecțioase. Digestia fibrelor creează compuși ce elimină bacteriile. „Antioxidanții (din fructele de pădure) elimină stresul oxidativ care inhibă sistemul imunitar", spune Howard Petrie, doctorand la Institutul de Cercetare Scripps.

Expiră în forță
Tragerea aerului în piept pe gură, la antrenamente, îți poate usca căile respiratorii, afectându-ți respirația. Aceasta e una dintre cauzele astmului indus de efort. Vitaminele ar putea fi de folos: într-un studiu recent de la Universitatea Kansas, persoanele cu și fără astm care au luat zilnic multivitamine și un supliment de 500 mg de vitamina C și vitamina E (300 UI) au prezentat o îmbunătățire a capacității pulmonare.

Strategie

PĂZEȘTE-ȚI VEDEREA

SLĂBICIUNEA Până să ajungi pe la 45 de ani, e posibil să-ți fie afectată sensibilitatea la contrast - abilitatea de a distinge diferite nuanțe de gri -, arată un studiu australian. Poți observa asta când încerci să citești ori să conduci noaptea.

REZOLVAREA Jocurile video, în special de acțiune, cum ar fi cele cu împușcături, pot ajuta la îmbunătățirea vederii, potrivit unei cercetări de la Universitatea Rochester. Ai nevoie de un titlu nou? Tocmai a fost lansat *Sniper: Ghost Warrior 3.*

IUBEȘTE-ȚI BUZELE

SLĂBICIUNEA Odată cu trecerea anilor, buzele tale se subțiază și produc mai puțin din substanțele uleioase care le mențin cărnoase și umede. Poate fi tentant să le lingi, însă asta de fapt accelerează procesul de uscare. „Scopul salivei este de a descompune carbohidrații, proteinele și, în principiu, orice intră în compoziția buzelor tale", spune dr. Adam Friedman, dermatolog, de la Școala de Medicină din cadrul Universității George Washington. Scenariul mai rău: să-ți lingi buzele și apoi să aplici balsam pentru buze. „Asta blochează saliva care se descompune, accentuând problema", spune dr. Friedman.

REZOLVAREA Umezește-ți buzele cu apă, apoi aplică puțină vaselină ori un balsam pe bază de ceară, cu factor de protecție solară. Le vei hidrata și vei asigura și un strat protector provenit de la aerul rece.

Bunuri

CREȘTE SEMNALUL

SLĂBICIUNEA Un semnal Wi-Fi fluctuant te face cu 28% mai tentat să te dai cu capul de pereți. (Glumim!) Dar, pe bune, există ceva mai enervant pe lumea asta?

REZOLVAREA Nu mai înjura furnizorul de Internet și privește-ți cu atenție locuința. Încearcă Orbi Home WiFi System by Netgear (350 dolari, amazon.com), care pătrunde în orice ungher și crăpătură din casă datorită semnalului mai puternic – are o suprafață de acoperire de până la 370 m² cu două unități. Suportă multe conexiuni fără să piardă semnalul.

PROTEJEAZĂ-ȚI CASA

SLĂBICIUNEA Majoritatea spărgătorilor sunt oportuniști, așa că nu le da un motiv să-ți aleagă casa. Și nu presupune că doar locuințele luxoase sunt luate în vizor. Hoții au tendința să acționeze în cartiere similare cu cele în care stau ei sau în cartiere mai sărace, potrivit unei cercetări din *Journal of Research in Crime and Delinquency.*

REZOLVAREA Nu ai nevoie de dispozitive antifurt sofisticate, dar nu este suficientă o alarmă, potrivit unei cercetări din Marea Britanie. Instalează corpuri de iluminat cu senzor în exterior și interior, închide geamurile și încuie ușa de două ori sau blocheaz-o. „Apoi fă o spargere de probă", sugerează Chris McGoey, consultant în pază din Los Angeles. Ia un prieten și încearcă să-ți spargi casa. (Pe bune!) Vei observa care sunt punctele vulnerabile și dacă locuința ta este atrăgătoare pentru hoți.

HRANĂ PENTRU CREIER

Într-un studiu francez, vârstnicii care au jucat board game-uri (ca șah) au obținut rezultate mai bune la un test ce evaluează abilitatea cognitivă și au fost mai puțin expuși riscului de a face depresie. Activitățile ar putea crește rezistența cerebrală, ce ajută la întârzierea declinului cognitiv.

DANIEL WARREN JOHNSTON (ilustrații), TWO ARMS (pictograme), DANIEL TING CHONG (decorații)

Aptitudini

CEARTĂ-TE EFICIENT

SLĂBICIUNEA Nu te concentra pe părțile negative – cum ar fi să-i spui șefului că îți dai demisia dacă nu te promovează.

REZOLVAREA Încearcă așa-numita abordare orientată spre câștig. Subliniază care e câștigul în caz că ești promovat („Mă voi putea concentra asupra X proiect"). O cercetare din domeniul neuroștiinței arată că aceste abordări sunt mai eficiente decât cele concentrate pe pierderi, întrucât activează părți ale creierului asociate cu preluarea acțiunii. Altfel spus, șeful ar putea să bată palma.

LOVEȘTE MAI BINE

SLĂBICIUNEA Lovitura ta din tee e cam anemică? Potrivit golfdigest.com, un jucător de golf propulsează, în medie, mingea la cel mult 200 m - față de 275 m un profesionist.

REZOLVAREA Un trunchi puternic poate să trimită mingea mai departe. Încearcă Pilates - îți vei întări abdominalii, arată o cercetare coreeană. În ultimii cinci-șase ani, Ricky Barnes, un jucător profesionist de golf, a practicat Pilates săptămânal. El susține că îi conferă susținere la nivelul spatelui și în aproape orice aspect din swing.

FII CREATIV

SLĂBICIUNEA Te crezi un tip lipsit de creativitate? Dacă lași imaginația pe seama altora, cariera ta ar putea să se ducă de râpă. Conform Forumului Economic Mondial, până în 2020 creativitatea va fi a treia cea mai importantă cerință la locul din muncă.

REZOLVAREA „Ca să curgă ideile, încearcă o strategie numită preîncărcare", spune James Taylor, consultant în domeniul creativității. Înainte să adormi, notează-ți provocarea de la muncă. „Când mergem la culcare noaptea, adesea creierul nostru intră într-o altă stare", spune Taylor, și ar putea continua să caute soluții. Dimineața e posibil să te trezești cu câteva idei strălucite.

NIMEREȘTE COȘUL

SLĂBICIUNEA Când arunci mingea la coș, în spatele curții, săriturile tale concurează cu ale lui Steph Curry, jucător de baschet profesionist. În timpul meciului, însă, te blochezi: acuratețea cu care arunci mingea la coș scade cu mai bine de 20% în prezența unui apărător, potrivit unui studiu publicat în *Psychology of Sport and Exercise*.

REZOLVAREA Sari! Pe bune: orientează-ți picioarele spre coș și exersează porțiunea cu sărituri din aruncare, fără să lansezi mingea. Aruncă-ți corpul cât mai sus. „Asta te va ajuta să declanșezi forță din picioare, astfel că nu-ți va rămâne decât să ghidezi mingea spre inel", spune Ronnie Grandison, fost jucător NBA și proprietar al Academiei de Baschet RG.

Vorbește cu putere

„Rezonanța reprezintă cheia forței și a proiecției vocale", spune Judy Rodman, un antrenor vocal din Nashville. „Stai drept, cu gura și ochii larg deschiși și încearcă să rostești cu voce tare cuvântul «hei»", spune Rodman. „Ar trebui să simți cum forțezi sunetul să iasă prin spatele părții superioare a capului." Fă asta cât de des vrei, însă, atunci când respiri, nu folosi toată forța în același timp.

Relații

FII UN TATĂ BUN...

SLĂBICIUNEA Să te gândești la copilul tău ca la tine în miniatură.

REZOLVAREA Descoperă cine este cu adevărat copilul tău, nu cine crezi că ar trebui să fie el sau ea. „Și fă-ți ordine în viață, astfel încât să nu fii nevoit să trăiești, indirect, prin viața copiilor tăi", spune Vanessa Rodriguez, specialist în educație la Centrul pentru Dezvoltarea și Sănătatea Copilăriei Timpurii la NYU.

UN FIU DE BAZĂ. . .

SLĂBICIUNEA Conversațiile telefonice cu părinții pot fi stresante: „De ce nu te-ai însurat?" „De ce viața ta e un haos?" Dar fă un efort: bărbații de vârstă mijlocie care simt că au o relație bună cu tatăl lor au tendința să aibă mai puține simptome depresive, spun cercetătorii de la Universitatea Michigan.

REZOLVAREA „Dacă nu vrei să abordezi subiectele sensibile, gândește-te la câteva teme de discuție înainte să formezi numărul ", spune Tina Tessina, psihoterapeut stabilit în California.

ȘI UN IUBIT MINUNAT

SLĂBICIUNEA Toate cuplurile au uneori probleme, însă controversele devin și mai importante când ambii parteneri se simt neînțeleși, arată o cercetare de la UC Berkeley.

REZOLVAREA Când observi că sulul de hârtie igienică a fost schimbat, mulțumește-i. „Recunoașterea verbală a lucrurilor mărunte vă va consolida relația", spune Tessina. O va mulțumi, mai ales, exprimarea recunoștinței.

RECÂȘTIGĂ BĂRBĂȚIA

„Tot mai mulți bărbați întâmpină dificultăți în a se excita, în special cei care urmăresc frecvent filme porno", spune dr. Tobias Kohler, urolog la Universitatea Illinois de Sud. Masturbarea în exces poate avea un efect similar. „O dată ori de două ori pe săptămână e de ajuns", spune el.

UN BĂIAT MARE

Ușurința insuportabilă de a fi în pielea Muntelui: mănâncă, antrenează-te, fă baie cu gheață, repetă. 24 de ore cu unul dintre cei mai puternici bărbați din lume.

DE JOSH DEAN

Când încerci să devii cel mai puternic bărbat din lume, cel mai dificil lucru este, fără îndoială, să mănânci. Sigur, e greu să ridici și să cari două frigidere care cântăresc peste 400 kg, așa cum e și să arunci într-un perete un butoi de 22 kg și să ridici o ganteră de 100 kg deasupra capului, cu o singură mână. Însă ceea ce-l determină cu adevărat pe Hafthor „Thor" Bjornsson să-și depășească limitele performanțelor pământești sunt cele șase mese generoase de peste zi. Ocupantul locului secund (pentru a doua oară) din cadrul competiției Cel mai Puternic Om din Lume se uită fix la bolul cu cotlete și orez, pe care le ține strâns cu mâinile lui imense, asemenea unui copil pe care îl desparte un morman de spanac de desert. Oftează și înghite o furculiță plină de mâncare. „Trebuie să mă hrănesc cu forța", spun el. „Lupt să-mi mențin greutatea."

Bjornsson este unul dintre cei mai mari indivizi pe care poți să-i întâlnești vreodată. Metaforele nu-și găsesc locul în încercarea de a-i descrie fizicul exacerbat. Ai putea să zici că brațele lui sunt ca niște ramuri, dar n-ar fi corect față de ele. Bicepșii lui au 55 cm, talia îi măsoară 116 cm, iar pectoralii 165 cm. Islandezul de 29 de ani este celebru pentru rolul lui Gregor „Muntele" Clegane din *Urzeala tronurilor*. Are o înălțime de 2,06 m și momentan este în plin proces de creștere a forței fizice. Vrea să obțină două titluri majore, care până acum i-au scăpat printre degete – Arnold Strongman Classic și Cel mai Puternic Om din Lume –, așa că a atins cele 195 kg împingând prin gaura din mijlocul bărbii de viking bucăți de antricot și mult orez.

Această dimineață, ca oricare alta, a început cu șase ouă, bacon și terci de ovăz, urmate (după două ore) de antricot și orez. La intervale de două ore au urmat încă patru porții de antricot cu orez, din când în când cu legume. În unele zile strecoară carne de pui, dar niciodată pește întrucât de regulă acesta este prea slab. El știe că cea mai bună masă pentru luarea și menținerea greutății este antricotul cu orez - și doar orez alb, deoarece corpul lui îl digeră mult mai rapid decât o face cu orezul brun ori pastele, ceea ce înseamnă că poate să reia mâncatul mai devreme. „Ajungi să știi aceste lucruri", spune el.

Bjornsson stă așezat la o masă lungă, în casa lui modernă cu două dormitoare, situată lângă Reykjavik, pe care o împarte cu prietena sa de talie normală, Andrea, studentă la inginerie. Lângă el se află Asterix, un Pomeranian vioi, care are o slăbiciune pentru ros pantaloni. „E un campion, la fel ca tăticul lui", spune Bjornsson cu mândrie. A întâlnit-o pe Andrea la o sală numită Jakabol, care se traduce „Cuibul Uriașilor" și care are un afiș pe perete pe care scrie în islandeză „Fără fătălăi". Este deținută de mentorul lui Bjornsson, strongman-ul Magnus ver Magnusson, și e locul în care și-a găsit sfârșitul (în timp ce se antrena) Jon Pall Sigmarsson, primul bărbat care a câștigat de patru ori competiția Cel mai Puternic Om din Lume. Bjornsson îmi arată un citat de-al lui Sigmarsson, tatuat în islandeză pe tibia lui dreaptă. „Zice: «Nu ai niciun motiv să trăiești dacă nu poți face îndreptări»", explică Bjornsson. „Și a spus-o în timp ce făcea asta, stabilind un record. Apoi a murit foarte tânăr." În timpul unor îndreptări.

Bjornsson și-a făcut primul tatuaj la 16 ani, și de atunci s-a acoperit încet-încet cu cerneală. Brațul lui drept, de la umăr până la încheietură, e o pictură murală reprezentând câțiva vikingi – Thor, Odin, Valhalla, un războinic călare. Apare și fața unei femei. „Este iubita mea", spune el și chicotește, dând de înțeles că nu este prietena lui. „Când îți faci primul tatuaj, te gândești mult", spune el. „Apoi ai 20 și îți bagi picioarele!"

E februarie, când soarele islandez nu răsare până la 9 a.m., și vremea e groaznică, zilnic: o combinație de vânt puternic, nori cenușii și burniță rece ca gheața. Însă vremea nu are niciun efect asupra lui Thor. El este mereu nerăbdător. „Nu mă simt prea bine cu această greutate", spune el. „Mă simt obosit, deoarece trebuie să pun în mișcare o greutate mai mare." În plus, respiră greu și, potrivit lui Andrea, sforăie mai zgomotos și mai des. CONTINUARE LA PAG. 113

Pe tibia dreaptă a lui Bjornsson e un tatuaj în islandeză: „Nu ai niciun motiv să trăiești dacă nu poți face îndreptări".

Te-ai uitat vreodată la coperta Men's Health și ți-ai dorit să ai și tu un corp ca-n reviste? E timpul să nu mai visezi cu ochii deschiși. Tipul de pe coperta acestei ediții îți arată cum să-ți crești masa musculară, să scapi de kilogramele în plus și să arăți excelent la orice vârstă.

Fă-ți mușchi de copertă

Adaptare de Oana Popa.

De **BEN COURT**

Fotografii de **BENEDICT EVANS**

P. 99

BJ GADDOUR

FORMA FIZICĂ ESTE CARTEA TA DE VIZITĂ

POATE NU TE AȘTEPȚI CA DIRECTORUL DE FITNESS DE LA CEA mai cunoscută revistă de lifestyle masculin din lume să ia masa la un restaurant fast food. Totuși, acolo îl vei găsi pe BJ Gaddour, în fiecare vineri după-amiaza, imediat după ce-și difuzează antrenamentul pe Facebook Live.

„Pentru unii, miercurea e ziua tampon, când treci de jumătatea săptămânii și mai ai puțin până la weekend", spune el. „Pentru mine, ziua tampon e marțea, pentru că înseamnă că mai am puțin până vineri."

Gaddour are în față doi burgeri cu salată (cu frunze de salată iceberg în loc de chifle), o porție medie de cartofi prăjiți Cajun, o porție medie de cartofi prăjiți obișnuiți și o Coca-Cola Zero mare. După fața lui, ai zice că se află din nou în Milwaukee, mâncând ce a gătit mama lui, dintr-o farfurie pe care scrie „Ești special". („Era o farfurie imensă și chiar avea mesajul acesta pe ea.")

La vremea respectivă, Gaddour avea 17 ani și 124 de kilograme și era la fel de pufos ca o găluște fiartă. Dar tatăl lui avea depozitată lângă toaletă o colecție de reviste Men's Health. Inspirat de tipii de pe copertă, Gaddour a început să se autoeduce și să-și definească stilul.

A slăbit 22 de kilograme pentru sezonul de fotbal din ultimul an de liceu, renunțând la pâine și la băuturile cu zahăr. Le-a pus la loc pentru a juca fotbal în Divizia III, la Amherst. Apoi, greutatea sa a continuat să fluctueze. În timpul scurtei sale cariere în bodybuilding, „ajungeam suplu și cu mușchi bine definiți pentru un show, iar apoi mă îngrășam 15 kilograme pentru următorul, în doar cinci zile", spune el. Acum, prioritatea sa este dezvoltarea masei musculare pe termen lung. Pentru el, fitnessul a devenit un parcurs, nu o destinație. Acum, la 34 de ani și 102 kilograme, Gaddour este mai sănătos și mai în formă ca oricând.

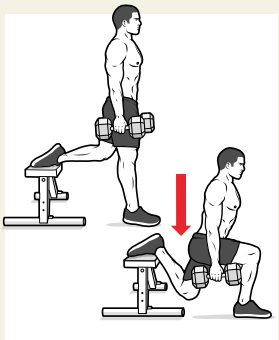
Totuși, nu este obsedat de fitness. „De fapt, sunt un gras care încearcă să treacă drept un tip în formă", spune el. „Îmi închipui că fiecare repetare este un cartof prăjit." Când nu filmează videoclipuri de antrenament pentru MH, Gaddour lenevește pe canapea cu soția și cu cei doi boxeri, Stinky și Sweetie, face stretching și se uită întruna la seriale. „Mă antrenez ca să-mi permit să fiu cât mai leneș posibil în restul timpului."

Cu alte cuvinte, Gaddour este un tip obișnuit care a făcut din fitness și sănătate o prioritate și a muncit din greu să se transforme.

De aceea îl avem pe copertă.

EXERCIȚII DE LA TIPUL DE PE COPERTĂ

GENUFLEXIUNE BULGĂREASCĂ / TRACȚIUNE



„Dacă ar trebui să aleg două exerciții care au puterea de a transforma orice bărbat, aș alege genuflexiunea bulgărească și tracțiunea", spune Gaddour. El face seturi din ambele exerciții, cel puțin o dată pe săptămână. „Le folosesc o dată la două săptămâni sau o dată pe lună pentru a-mi măsura progresul. Înainte, indicatorii pe care îi foloseam erau împinși cu haltera din stat pe bancă, genuflexiunile și îndreptările cu haltera. Însă aceste două exerciții sunt mai sigure, mai convenabile și aduc aceleași avantaje."

UITĂ-TE LA FILME ȘI LUCREAZĂ-ȚI MUȘCHII

Un motiv pentru care bărbații nu pot atinge maximum de dezvoltare musculară e incapacitatea lor de a se antrena fără dureri, folosind o gamă variată de mișcări, susține Gaddour. De aceea, a decis să creeze programul #NetflixAndStretch. Dacă nu-ți place să faci stretching la sală, poți face aceste exerciții în fața televizorului. Folosește un scaun, canapeaua sau un taburet pe post de bancă de antrenament. Execută fiecare exercițiu timp de 2-5 minute.

Pentru cvadriceps/ mușchii flexori ai șoldului

Pentru partea inferioară a corpului/lombari

Pentru mușchiul spatelui/umeri

NUTRIȚIE

Ce mănâncă BJ Gaddour pentru a se menține în formă

DOUĂ MESE PRINCIPALE, ÎN ȘASE ORE, ÎI OFERĂ MAJORITATEA ENERGIEI DE CARE ARE NEVOIE.

1	**PRÂNZ** 6 ouă întregi, bogate în Omega-3, 1 avocado întreg, legume la discreție și carne	„Corpul meu reacționează cel mai bine la intervalele periodice de post negru. Dimineața, îmi beau cafeaua, dar amân prima masă a zilei și-mi fac antrenamentul cardio de dimineață pe stomacul gol. Astfel reușesc să-mi mențin un nivel scăzut de grăsime corporală, pe toată perioada anului.“
2	**6 PM** 450-560 grame de carne slabă, plus legume la discreție	„N-am numărat niciodată calorii și n-am cântărit nimic. La fiecare masă, încerc să includ doi pumni de proteine și doi pumni de legume.“
3	**ÎNTRE MESE ȘI ÎN TIMPUL ANTRENAMENTELOR** Băuturi Scivation Xtend BCAA	„Acestea sunt un amestec de electroliți și aminoacizi care potențează creșterea musculară și ajută recuperarea.“
4	**GUSTĂRI DULCI** Fructe de pădure cu unt de arahide sau înghețată bogată în proteine, cu conținut redus de zahăr, seara, și o masă la restaurant fast food, vinerea.	„Sunt un tip disciplinat, 80-90% din timp, dar întotdeauna mă antrenez cu gândul la bucuria de a mânca.“

În fiecare dimineață, Gaddour face o oră de antrenament aerobic de intensitate redusă, „pentru a-mi reveni și a-mi recăpăta concentrarea și energia pentru ziua respectivă“. Apoi, face câte 60 până la 90 de minute de antrenament de forță de intensitate crescută, după-amiaza, alternând zilele de exerciții pentru partea superioară și inferioară a corpului. Noul său DVD de antrenamente, MetaShred Extreme (metashredextreme.com), este un boxset de cinci DVD-uri ce conțin 11 antrenamente complete și opt exerciții de final. Acestea sunt grupate în cicluri a câte două săptămâni, pentru o transformare ce poate dura șase până la 12 săptămâni. „Poți să faci exercițiile atât acasă, cât și în călătorii, deoarece ai nevoie de echipament minim“, spune el. „Este cel mai bun mod de a-ți crește masa musculară și a pierde din grăsimea corporală.“

Fotografii de John Loomis (această pagină și pagina următoare); ilustrații de Sam Peet

I U

T E

MÂNCĂRURILE CONDIMENTATE SUNT știri fierbinți zilele astea. Într-un studiu din 2015, cercetătorii de la Harvard au descoperit că persoanele care mănâncă picant în mod regulat au avut un risc mai scăzut cu 14 procente de a muri în perioada de șapte ani în care s-a desfășurat studiul. Anul acesta, revista PLUS One a confirmat cercetarea: dacă-ți piperezi mâncarea, vei trăi mai mult.

Cum așa? Capsaicina – substanța care face ardeii să fie iuți – te ajută să-ți reglezi metabolismul, ceea ce poate avea efecte benefice pentru inimă, spune studiul de la Harvard. Sosul iute dă savoare și are aproape zero calorii. Stropește ouăle. Pune-l pe friptură. Chiar pe legume. Simte iuțeala. Ce nu te ucide, te face mai puternic.

De **A.C. SHILTON**

Fotografii de **TED CAVANAUGH**

P. 103

NOILE SOSURI DE NIȘĂ

Dacă știi să cauți, vei găsi sosuri iuți românești de cea mai bună calitate. Iată două dintre ele.

CHILI WORKS

Ciprian Stan produce Naga Viper SOS, Dracu Gol și Scorpion Dust. A început timid, cu semințe primite de pe Internet.

„Cel mai galonat ardei e Trinidad Moruga Scorpion, care acum câțiva ani a fost cel mai iute ardei din lume", spune el. „Merge foarte bine pe solul din solarul unchiului meu, în județul Buzău. El este sursa pentru Scorpion Dust, dar și actorul principal pentru Dracu Gol, un produs inedit – o combinație de doar două ingrediente, fără preparare termică: pulpă de ardei proaspăt și zahăr (un conservant care blochează molecula de apă și împiedică fermentația)."

În schimb, Naga Viper are 10% alte ingrediente (ceapă, usturoi, zahăr, sare, ulei) și 90% pulpa de ardei proaspăt Naga Viper, un ardei din prima ligă, ceva mai temperat, mai aromat. „La sosurile din comerț iuțeala extremă e atinsă cu extract de capsaicină, nu cu ardei, compromis care schimbă cu totul aroma", spune Ciprian.

chiliworks.ro

HOT GIPSY

Produs de Oana și Edu Ciobotea, sosul a fost lansat în septembrie 2016, la Bucharest Street Food Festival.

„Îl producem în loturi mici din ardei iute roșu românesc, fără zahăr sau conservanți artificiali", spune Oana. Ideea a încolțit undeva în Caraibe, pe la sfârșitul anilor 2000, unde soțul meu, Edu, mergea foarte des, lucrând pe un vas de croazieră. Întors în țară, mi-a povestit despre pasiunea lui pentru ardei iute încă de la primele întâlniri și am început să experimentăm cu rețete de ardei iute. După 2013, au început să ne ceară și prietenii sos iute Hot Gipsy. Anul trecut am hotărât să trecem la următorul nivel și să ne luăm autorizațiile necesare pentru a putea vinde la târguri și magazine. Pentru câteva luni, sosurile Hot Gipsy s-au găsit în majoritatea librăriilor Cărturești din București și din țară. Momentan comenzile se pot face pe pagina noastră de Facebook – livrăm personal."

facebook.com/HotGipsy

FĂ-ȚI SOSUL TĂU IUTE ÎN TREI PAȘI

E ca tabasco, dar mai proaspăt. Din The Chile Pepper Bible *de Judith Finlayson.*

DE CE AI NEVOIE

- **15** ARDEI IUȚI ROȘII USCAȚI, CA JALAPEÑO SAU CAYENNE
- **¼** DE CUPĂ DE OȚET ALB
- **½** LINGURĂ DE SARE DE MARE
- **1** BORCAN DE 125 ML

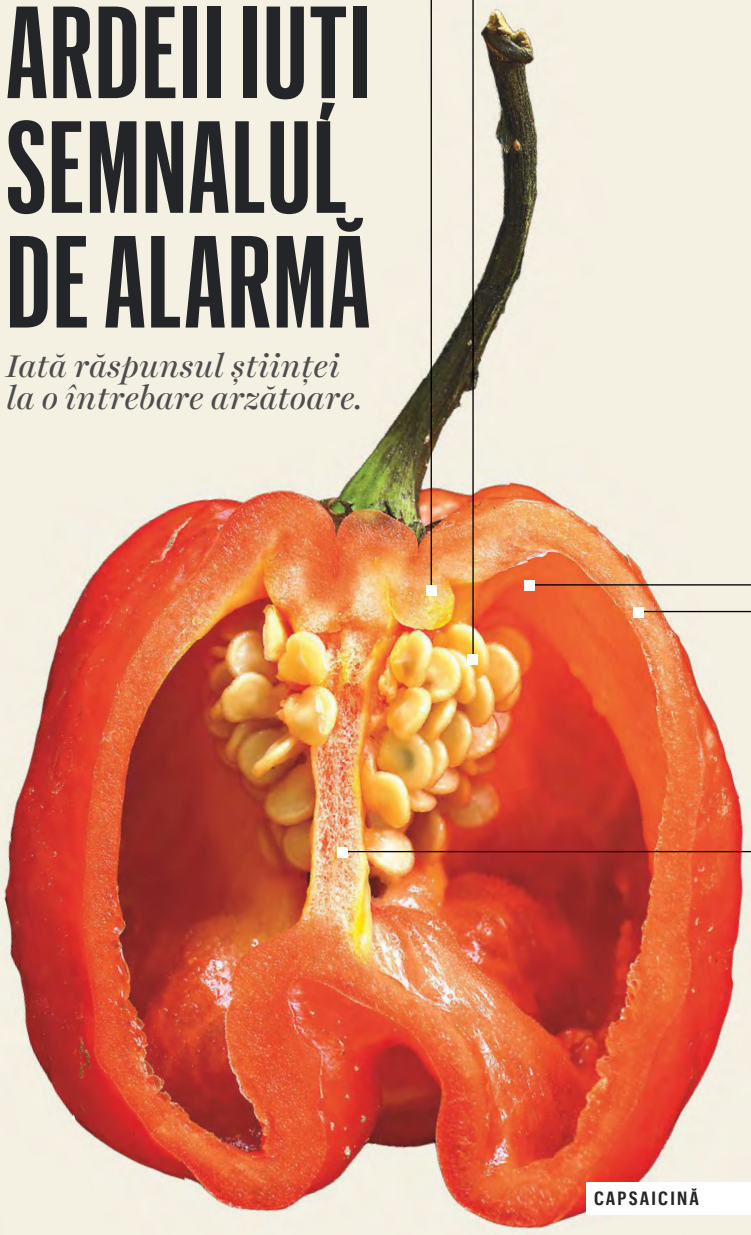
1/ STERILIZEAZĂ BORCANUL

Acest pas reduce riscul de a contracta o boală intestinală de la ardeii lichefiați. Într-o oală mare cu apă clocotită, scufundă borcanul și capacul. Fierbe 15 minute pentru a steriliza. Scoate-le cu grijă cu un clește de bucătărie. (Sau folosește sterilizarea de la mașina de spălat vase.)

Styling mâncare: Eugene Jho/Plum Reps, styling decor: Kaitlyn Dukoss/Honey Artists. Chili Works, Hot Gipsy

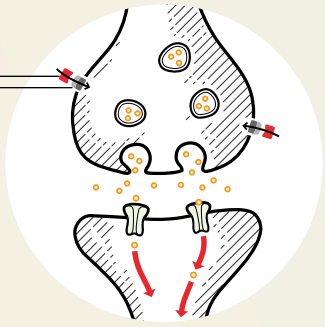
CUM TRAG ARDEII IUȚI SEMNALUL DE ALARMĂ

Iată răspunsul științei la o întrebare arzătoare.



ZONA PLACENTARĂ
BINE AI VENIT ÎN „INIMA" ARDEIULUI IUTE! AICI SE PRIND SEMINȚELE DE PERETELE FRUCTULUI. PÂNĂ LA 89% DIN IUȚEALĂ PROVINE DIN ACEASTĂ ZONĂ.

RECEPTORI AI DURERII



1

Mesteci ardeiul

Sfărâmarea pieliței eliberează capsaicina concentrată din zona placentară. Substanța declanșează receptorii TRPV1 de la nivelul limbii, anunțându-ți creierul (prin intermediul neuronilor) că ceva a „luat foc". La rândul lui, creierul are pregătit un răspuns de apărare: acum transpiri în timp ce endorfinele se grăbesc să-ți inunde sistemul circulator.

2

Reacția de după

Receptorii TRPV1 sunt inundați de molecule de capsaicină, care aderă la nervi, determinând transferul ionilor de calciu în celulele din apropiere. Acum corpul tău a fost „păcălit" chimic să considere că întreaga experiență este una dureroasă. Bea lapte – conține cazeină, o substanță care înconjoară capsaicina și o elimină.

Mitch Mandel, +ISM, MOONBACON (ilustrații)

2/ REHIDRATEAZĂ ARDEII

Într-un castron mediu, rezistent la căldură, pune ardeii uscați. Toarnă apă fierbinte și ține-i scufundați cu o cană grea. Lasă ardeii să absoarbă apă până devin moi și pliabili, 30 min. Ia o gustare între timp sau fă altceva.

3/ PREPARĂ SOSUL

Scurge ardeii și pune-i într-un blender. Adaugă oțet și sare; fă un piure. Strecoară-i printr-o pânză fină în borcan, presându-i cu o lingură pentru a scoate mai mult lichid. Aruncă resturile, șterge marginile și pune capacul. Ține-l în frigider. Vei obține 60 ml.

CURAJ | GEORGE BALTĂ
RENAȘTERE | CLAUDIU MIU
SENINĂTATE | LIVIU IONESCU
ÎNCREDERE ÎN SINE | ALEX PLÎNGU
MEMORIE | CRISTIAN HÎLDAN
PUTEREA EXEMPLULUI | SABIN TUDORACHE

PUTEREA

Forța unui bărbat poate fi dezvăluită în nenumărate feluri. Uneori, acestea

ASCUNSĂ

De **VALENTINA NICULAE**

P. 107

sunt vizibile, iar alteori, apar doar la nevoie – ca în poveștile următorilor șase bărbați.

CURAJ

LE ÎNCERC PE TOATE, NU STAU SĂ MĂ GÂNDESC

FOSTUL RUGBYIST

George Baltă

31 | București

01

Pe 11 martie 2006, echipa de rugby Olimpia București juca un meci de pregătire împotriva echipei naționale. Când s-au legat grămezile, rugbyistul George Baltă a simțit că bărbia îi este împinsă în piept. A auzit o trosnitură, a căzut pe spate și nu a mai putut să se ridice. N-a durut nimic atunci, tot corpul îi era amorțit. „M-au dus la spital și acolo mi-au dat diagnosticul cel mai crunt: traumatism al coloanei vertebrale. Și să nu mă atingă nimeni, că oricum în trei ore mor". Familia a reușit să convingă doctorii să-l opereze, și aceștia au reparat ce s-a putut la coloană. Pentru nervi și măduva spinală, însă, nu s-a putut face nimic. George a rămas paralizat de la brâu în jos. În disperarea de după accident, George era dispus să încerce orice, de la bioenergeticieni la rugăciuni, post negru și stat cu ouă pe cap, ca să se facă bine. „Și mi-am dat seama, la un moment dat, că minunile astea nu apar, minunile astea se fac. Toată treaba asta cu recuperarea ține de mine." La început putea să miște doar capul, apoi, prin kinetoterapie, și brațele. A trecut repede de la două ore de recuperare pe zi la intrat în sală la 7 dimineața și ieșit la 16, „doar cu sticla de apă lângă mine și atât". Au urmat fitnessul și CrossFit-ul, datul cu parapanta, săritul cu parașuta, zburatul cu elicopterul. „Aș vrea să mă duc pe munte", spune George, care vrea să-și adapteze scaunul pentru urcat. „Le încerc pe toate, nu stau să mă gândesc a doua oară." În 2009, George a mai trecut printr-o încercare: a murit fratele lui, principalul ajutor, de care era dependent. Asta l-a făcut să realizeze încă o dată că trebuie să lupte ca să devină cât mai independent. Și-a găsit job – lucrează de șapte ani în telecomunicații – și un part-time într-o editură, și-a luat carnetul de conducere și o mașină adaptată nevoilor lui. Din 2014 este ambasador al Wings for Life, o fundație care strânge fonduri pentru găsirea unui remediu pentru leziunile coloanei vertebrale. George participă la curse de alergare, semimaratoane, maratoane, crossuri. „Anul trecut, am participat pentru prima oară la un maraton și am aflat atât de multe despre mine! Luptă-te cu tine în primii 15 km; că cine m-a pus, că vreau să renunț... după aia te încălzești și începi să vrei din ce în ce mai mult, dar în ultimii 5 km apare oboseala și nu te mai ascultă niciun mușchi din corp, ești la pământ. Și mintea îți spune «Oprește-te», tu dai în continuare. L-am terminat până la urmă. Am făcut 3 ore și 29 de minute."

RENAȘTERE

PUTEREA MI-O DAU CEILALȚI

CĂȚĂRĂTORUL

Claudiu Miu

33

Cățărător

București

02

Când i s-a declanșat boala autoimună care avea să-i afecteze articulațiile și să-l înțepenească la pat luni întregi, Claudiu Miu era în vârful carierei sportive. Tocmai câștigase titlul de campion balcanic în 2010 și participase în circuitul Cupei Mondiale de escaladă. Boala l-a scufundat în izolare și neputință, dar a avut mereu în jur oameni care au luptat să-l ajute. Până la urmă, a urmat un tratament și s-a recuperat. „A fost o explozie de recunoștință pentru cei din jurul meu" și un moment bun să se gândească la viitor. „Am văzut ce se întâmplă cu persoanele cu dizabilități, am stat prin spitale. Și am zis că cel mai bun lucru pe care îl pot face eu e să le arăt că înțeleg prin ce trec și că sunt oameni care sunt alături de ei." Claudiu a înființat Climb Again în 2014, un ONG unde lucrează cu copii cu deficiențe. Multora dintre ei deja le-a schimbat cursul vieții: „Ei acum se recomandă «eu sunt sportiv sau campion în devenire», în loc de nevăzător". Unii au trecut la antrenamentele de pregătire pentru competiții, iar un adolescent nevăzător a luat locul 3 la Campionatul Național de Juniori. Claudiu se cațără acum din nou ca să poată fi un exemplu pentru copii.

SENINĂTATE

EXISTĂ UN MOTIV PENTRU TOATE

COORDONATORUL

Liviu Ionescu

30

Team coordinator Ericcson România

București

03

În seara zilei de 1 februarie, într-un cartier din București, Liviu Ionescu, proaspăt căsătorit și în pregătiri pentru luna de miere, încheia o altă zi plină de treburile specifice renovării unui apartament. În aceeași seară, în Piața Victoriei, zeci de mii de oameni protestau împotriva corupției Guvernului. Liviu Ionescu ajunge în piață pe la 23 și tot cam pe atunci jandarmii dau ordine să se evacueze locul, din cauza unor incidente violente anterioare. Cum se îndrepta cu niște prieteni spre locul de parcare, Liviu s-a trezit deodată luat pe sus de jandarmi, băgat în dubă și dus la secție. A petrecut acolo 12 ore, în care nu i s-a spus ce urmează să se întâmple sau motivul pentru care a fost săltat, nu a primit mâncare sau apă. A doua zi, după amprentare, declarații și recuperarea telefonului confiscat, a fost eliberat. Liviu spune că luat totul ca pe o experiență de viață, din care a învățat că polițiștii sunt oameni ca noi toți. Cu aceeași seninătate cu care trece acum pe lângă dubele de jandarmi, Liviu continuă să joace baschet de două ori pe săptămână, să meargă la înot, la kinetoterapie pentru umărul șubred și, când e cazul, să protesteze.

Red Bull Content Pool

ILUSTRAȚII DE **GHEORGHE MATEI**

ÎNCREDERE ÎN SINE

GĂSIREA PUTERII INTERIOARE

SUPRAVIEȚUITORUL

Alex Plîngu

28

Supraviețuitor Colectiv

București

04

În noaptea incendiului din Clubul Colectiv, în timp ce alerga spre ieșire, Alex Plîngu a căzut și a rămas cu un picior răsucit pe după un stâlp, incapabil să se miște. Peste el, în panica momentului, au început să cadă alți oameni, până s-a format un morman deasupra lui. După mai multe încercări, cineva a reușit să-l tragă afară și a ajuns la spital cu arsuri severe pe spate și pe brațul cu care se protejase de flăcări. Au urmat luni de zile de spitalizare pentru Alex, cu dureri groaznice și momente în care „am simțit moartea, era ca un masaj super relaxant, în care te duci în negru, în jos". Cu timpul, însă, s-a dezmeticit. „Stai, asta pot s-o fac oricând, cu toții murim. Trebuie să lupt pentru lucrurile pe care nu le-am făcut încă. Am multe de oferit, încerc să ajung o variantă cât mai bună a mea." Alex are o direcție clară: vrea să facă în continuare arhitectură și muzică. Și vrea să aibă grijă de sănătatea lui: a renunțat la fumat și merge la sală în fiecare zi. „Singurul stăpân și singurul ajutor pe care pot să-l primesc e de la mine. Aia era greșeala inițială în incendiu, că așteptam în jur, mă uitam dacă poate să mă ajute cineva. Totul de la tine vine."

MEMORIE

SUPRAVIEȚUIEȘTI DACĂ ȚII MINTE

ANTRENORUL

Cristian Hîldan

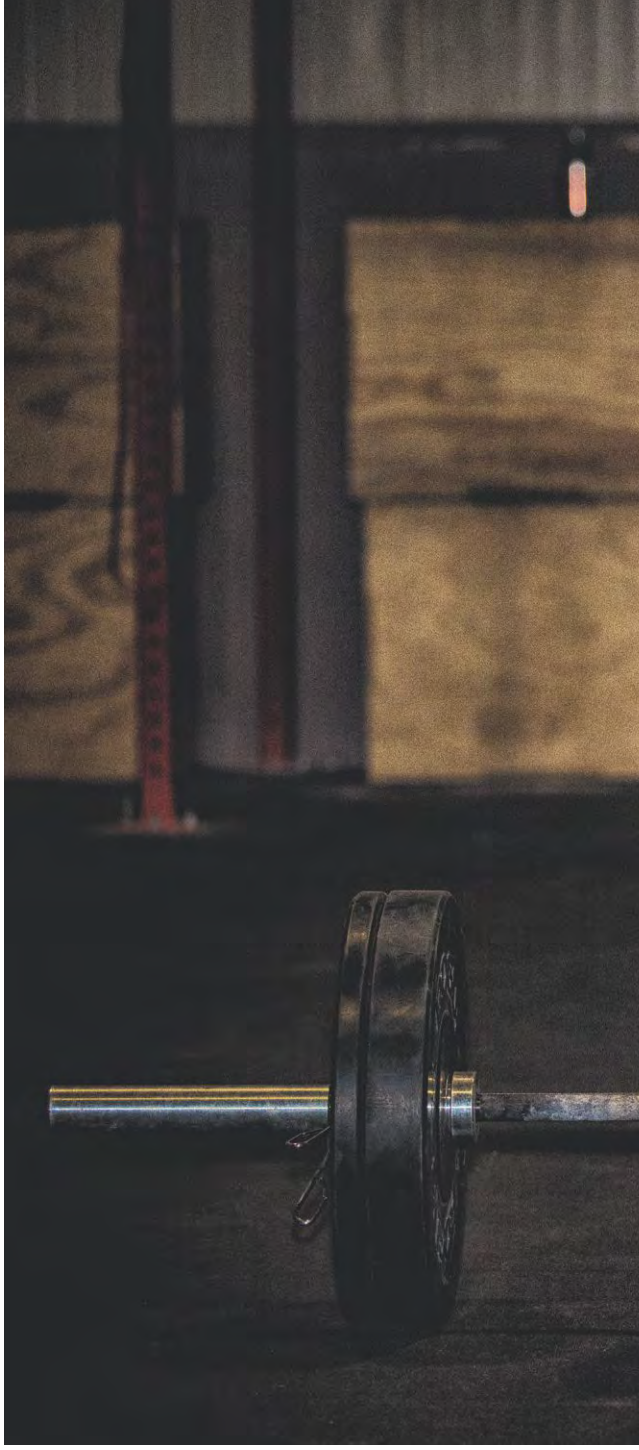
43

Antrenor rugby Dinamo

București

05

Cristian își aduce aminte perfect ziua când s-a apucat de sport: avea nouă ani și a văzut pe stadionul din apropierea casei că niște băieți se aruncă la grămadă într-o băltoacă de noroi și zăpadă. De atunci, a jucat rugby mereu, a câștigat titluri cu echipa Dinamo și, în prezent, este antrenorul echipei de seniori Dinamo. Pe Cristian Hîldan mulți îl știu ca fratele lui Cătălin Hîldan, jucătorul dinamovist care a murit pe teren în urma unui stop cardio-respirator în 2000. „Am avut un șoc mare, pentru că eu cu fratele meu am avut o relație foarte specială și am avut multă grijă de el." Cristian este cel care i-a făcut cunoștință fratelui mai mic cu sportul și care l-a sprijinit pe parcurs. După moarte, Cătălin Hîldan a devenit un simbol al Clubului Dinamo, numele lui fiind scandat pe stadion la fiecare meci. La început, Cristian era cutremurat de asta, dar apoi și-a dat seama că păstrarea vie a amintirii fratelui său e un mod de a gestiona trauma. A creat Fundația Cătălin Hîldan, prin care a realizat câteva proiecte: o statuie a fratelui său, o carte despre copilăria lor și donații pentru Institutul de Medicină Sportivă.



PUTEREA EXEMPLULUI

GRIJA FAȚĂ DE CEILALȚI

DOCTORUL

Sabin Tudorache

28 | Medic rezident | București

06

Arhiva personală/Dragoș Alexandru

Aventura lui Sabin cu medicina și sportul a început când era copil. În vara clasei a șasea, s-a julit la un genunchi în timp ce se juca. Părea o rană banală, doar că la scurt timp, Sabin a început să aibă dureri insuportabile de șold și, în cele din urmă, a ajuns la spital. O vreme s-a deplasat cu cărucior, pentru că nu mai putea să se miște de durere. A aflat ulterior că medicii credeau că va paraliza. Fără vreo explicație, piciorul i s-a vindecat și n-a mai avut probleme cu el de atunci. Dar perioada petrecută în spital avea să-l influențeze pentru totdeauna. „Mi-a plăcut mie așa prin spital, mi se părea interesant să ai grijă de oameni, și de atunci am zis da, frate, asta e! Eu o să fac medicină. Acolo am cunoscut o doctoriță super tare", o pediatră care stătea la povești cu el. „A fost primul exemplu de doctor adevărat pe care l-am avut în viață. Atunci am văzut o relație adevărată între un medic și un pacient. Aia mi-a rămas." Dacă atunci când era mic se visa pro-biker, după spitalizare a pus mâna pe carte ca să devină medic și să dea mai departe pacienților lui ce văzuse el în spital. Doar că a descoperit că în sistemul medical românesc, la o secție de urgențe sau de cardio, de exemplu, unde totul se întâmplă pe grabă, e greu să stai de vorbă cu bolnavii și să le afli problemele. Așa că, în anul IV de facultate, s-a hotărât să facă rezidențiatul pe medicină sportivă, pentru că astfel avea timp și condiții să dezvolte o relație cu oamenii pe care îi îngrijește. „Oamenii mai au nevoie și de alinarea asta sufletească, mai ales în spital, unde ești înconjurat de străini și nu ești acolo de plăcere." În plus, cu vreo doi ani înainte, se apucase să facă sport mai serios, ca metodă de a scăpa de rutina învățatului. „Începusem ușurel, o tură de Herăstrău de două ori pe săptămână, dup-aia de trei și patru ori pe săptămână." Apoi un prieten i-a făcut cunoștință cu fitnessul și, după ce a epuizat și faza asta, a trecut la CrossFit. „Am minimum patru antrenamente pe săptămână, mă duc de două ori la sală și de trei ori la CrossFit. Dacă am liber sâmbăta, mă mai duc la yoga."

▶ FITNESS CU TRUPELE SPECIALE, DE LA PAG. 84

FII AGIL CA UN RANGER

Rangerii își încep antrenamentele cu 10 minute de mișcări de încălzire: calistenie, exerciții de agilitate ca ladder drills, alergare laterală și exerciții de tonifiere a mușchilor abdomenului și spatelui. La final, antrenamentele includ 5-10 minute de exerciții cu rola de spumă și alte metode de recuperare. Și antrenamentele de luptă corp la corp sau cursele cu obstacole sporesc agilitatea. O parte din magia lui O'Brien este să combine toate cele de mai sus în sesiuni hibrid de antrenament de 60 de minute. (Vezi „Corp de Ranger", de la pagina 86.)

FII DUR CA UN RANGER

„O parte importantă din evaluarea Rangerilor este testul psihologic care identifică persoanele cu un caracter puternic", spune căpitanul Jeremy Noble, 30 de ani, psihologul batalionului. „Apoi, la Școala de Rangeri, cursanții sunt supuși unui stres extrem, prin privarea de hrană și somn și prin provocările fizice." Cei care reușesc să termine cursul capătă încrederea că pot îndura mai mult decât se credeau în stare. Această realizare le dă putere, iar O'Brien profită de asta, organizând competiții bilunare de fitness care îi determină pe Rangeri să meargă mai departe, mai repede și mai intens. Bărbații pot executa testul de mai multe ori, iar primele trei rezultate sunt afișate la sală.

Afișarea rezultatelor întreține motivația și oferă responsabilitate. Rezultatul înseamnă performanțe mereu îmbunătățite.

Soldații se forțează să își depășească limitele lor și ale celorlalți. „Testele de efort maxim le aduc aminte că, de obicei, mintea cedează înaintea corpului", spune David Heintz, antrenor de performanță mentală pentru Rangeri. Porter numește aceste teste „antrenamente interioare", pentru că au un efect mental profund.

Rangerii își mențin aceeași mentalitate în timpul mobilizărilor. Plutonier-major Roger Underwood, 36 de ani, specialist în comunicații, își amintește cum, într-una dintre cele 16 mobilizări ale sale, echipa a campat în Afganistan, lângă un deal numit Gar, după o ascensiune de 457 de metri de la bază. Anterior, un Ranger stabilise recordul pentru cea mai rapidă ascensiune a vârfului Gar, așa că Underwood și alții au încercat să-l depășească. Au stabilit mai multe categorii: în pantaloni scurți și tricou, în echipament de luptă și ținând apă în gură (o tehnică apașă pentru asigurarea respirației nazale).

Cu altă ocazie, un militar din Marina Americană l-a provocat pe Underwood să execute ridicări turcești cu o ganteră de 11 kilograme, timp de o oră. Bineînțeles, el a acceptat. Au renunțat să le mai numere după ce a depășit 100.

Heintz și Noble lucrează constant să-i facă pe Rangeri mai puternici din punct de vedere mental, punând accent atât pe imaginea de ansamblu, cât și pe strategiile de moment. Rangerii nu-și mai setează obiective îndepărtate, ci aleg să se concentreze pe ceea ce fac în prezent. Sunt încurajați să se autoevalueze zilnic. „Ești o persoană așa cum îți dorești să fii? Ce faci ca să ajungi acolo? Ce te împiedică să devii acea persoană?" Heintz susține că acest tip de motivație, asociat misiunilor în care trebuie „să-i anihileze pe cei răi", este mai puternic decât banalul obiectiv de a ridica o anumită greutate din culcat pe bancă. Este vorba de a-ți găsi un scop în viață și de a-ți crea o mentalitate de luptător.

Plutonier-major James Masters, 36 de ani, cu 12 mobilizări la activ, își sfătuiește oamenii din subordine să-și găsească resurse individuale de motivație și putere. „Acestea pot fi familia, patria, experiențele colective", spune el. „În plus, lasă-te inspirat de relația cu restul echipei tale. Nu vrei să dezamăgești pe nimeni." Mulți soldați poartă brățări din inox cu numele, gradul și data la care un coleg de echipă a fost ucis în luptă.

Masters spune că Rangerii mai tineri, care au crescut într-o eră suprasaturată de informație, se împotmolesc când apar situații ambigue și atunci când informația este incompletă. Generația individualistă are și probleme de încredere – ușor de zdruncinat în situații extreme. De aceea, antrenamentul se axează pe stăpânirea de sine în situații volatile și îi învață pe bărbați să se adapteze rapid la schimbări. „Indiferent cât de bine pregătit ești, vei avea de-a face cu nesiguranța, atunci când ești mobilizat", spune Masters. „Și dușmanul va avea ceva de spus."

Rangerii fac numeroase exerciții care stimulează conștiința de sine, foarte importantă în capacitatea de a trece de la o stare mentală la alta. De exemplu, în situații extrem de stresante care necesită decizii luate la rece, Rangerii folosesc respirația diafragmatică – ce presupune să inspiri adânc pe nas, numărând până la patru, și să expiri apoi, numărând tot până la patru.

Biroul lui Heintz din sala de sport este și pe post de bibliotecă. El recomandă bărbaților anumite cărți, cum obișnuia să facă și antrenorul de baschet Phil Jackson. Printre preferatele sale se numără *Deep Survival* de Laurence Gonzales, *On Killing* de David Grossman, locotenent-colonel în retragere, *The Gift of Fear* de Gavin de Becker, *Being Wrong* de Kathryn Schulz și *Mindset* de Carol Dweck. Pe pereții sălii de antrenament sunt afișate citate motivaționale și subiecte de dezbatere aferente. Iată câteva pe care le poți folosi și tu.

REPARĂ-ȚI FAȚA! Schimbându-ți intenționat expresia facială, îți poți controla emoțiile, accentua concentrarea și crește sau descrește intensitatea. Dacă ai o sarcină de efectuat și îți este greu, schimbă-ți mai întâi expresia facială.

ÎNDRĂZNEȘTE SĂ EXPLOREZI NECUNOSCUTUL. Performanțele excepționale încep de la încrederea în sine. Ca orice altă abilitate, încrederea se clădește, se câștigă, se născocește. În fiecare zi, testează-ți limitele și fă ceva care te sperie. (De exemplu, dacă poți ridica haltere de 110 kg în power clean, încearcă 115 kg data viitoare.)

ASUMĂ-ȚI REZULTATELE. Motivul pentru care nu poți evolua la capacitate maximă este irelevant. Nu fi prea aspru cu tine însuți. Scuzele vin instinctual și îți vor distrage atenția. Asumă-ți nivelul la care te afli acum, apoi privește cu încredere spre viitor și întreabă-te: „Care este următoarea provocare?"

Heintz are câte un citat pentru fiecare situație și ține să-ți împărtășească încă două care au avut succes la oamenii lui: „Acceptă că vulnerabilitatea îți permite să evoluezi" și „Nu experiențele sunt cele care te definesc, ci ceea ce reușești să înveți de pe urma lor". E greu să fii Ranger, în era emoticonurilor și like-urilor. „Oamenii cu care lucrez spun că munca lor nu le dă permanent o stare de fericire, un standard impus de societatea actuală", spune Heintz. „Munca Rangerilor nu este una veselă, deși poate aduce satisfacții. Eu le spun că e în regulă să aibă sentimente amestecate despre ceea ce fac. Nu trebuie să se simtă nemaipomenit tot timpul."

Există și un Ranger care se simte nemaipomenit – dar și epuizat –, și numele lui e Horsager. A reușit să-și mențină poziția fruntașă în cadrul competiției pe care a terminat-o în șase ore și ceva. A parcurs o distanță de peste 48 de kilometri, cărând 25 de kilograme de echipament și a traversat în viteză două curse cu obstacole. Acum, e cel mai tare din tot regimentul. Totuși, când vorbește despre victoria sa, e cu capul pe umeri. „M-am concentrat pe ce aveam de făcut", spune el. „Știam că va fi durere nonstop până la final." Apoi, îl citează pe legendarul Steve Prefontaine: „A da mai puțin decât tot ce ai mai bun este ca și cum ți-ai sacrifica talentul."

▶ MAI PUTERNIC ÎN TOATE!, DE LA PAG. 97

Bjornsson a câștigat șase ani consecutiv competiția Cel mai Puternic Bărbat din Islanda și de două ori Cel mai Puternic Bărbat din Europa, însă mai are de bifat titlurile Arnold și Cel mai Puternic Om din Lume, iar asta îi dă bătăi de cap.

Cel mai bun rezultat la primul a fost locul doi și aproape că l-a câștigat pe ultimul de două ori – în 2014, a pierdut cu jumătate de punct. Anul acesta, susține el, e mult mai pregătit și va face mai puțină actorie. „Sunt egoist", spune el. „Mă gândesc la mine. Vreau să mă concentrez pe antrenament, alimentație și somn. Pot să fac reclame mai târziu."

Ridică greutăți patru zile pe săptămână, la Thor's Power Gym din Reykjavik, de regulă cu al doilea și al treilea cei mai puternici bărbați din Islanda pe post de parteneri și observatori. În unele zile, ei ridică un cadru metalic de care atârnă greutăți; în altele, aruncă butoaie afară, în parcare. Din când în când, cineva încearcă să facă împins cu o ganteră de 129 kg. Doar Thor a reușit de fapt s-o ridice și îi place să păcălească vizitatorii făcându-i să încerce s-o urnească din loc după ce îi minte în legătură cu greutatea acesteia. „Are 64 kg", i-a spus recent unui musafir, „și apoi bărbatul s-a forțat și abia a reușit să ridice greutatea 2,5 cm de la sol", râde cu putere Bjornsson. „Poți să-ți numești hernia Thor."

În ungherul din spate, un poster cu el împroșcat cu sânge din scena emblematică din *Urzeala tronurilor* – când Muntele îi frânge capul Prințului Oberyn cu mâinile goale – veghează asupra unei liste cu o clasificare a celor mai buni timpi la aparatul de vâslit Concept2. Liderul este, bineînțeles, Thor. Timpul lui pentru 500 m este 1:19, cu doar nouă secunde mai mult față de recordul mondial. „Nu mă antrenez la ăsta", spune el. „A fost a treia oară când l-am folosit." (De asemenea, deține și recordul sălii pentru 1.000 m, la 3:21.)

Între încercările lui de a câștiga titluri strongman internaționale, Bjornsson bifează alte recorduri ridicole. Este campionul mondial incontestabil la aruncat lucruri, deținând recordul atât pentru aruncarea greutății peste bară (45 kg peste o bară ridicată la 4,5 m), cât și la aruncatul butoiului (15 kg peste o bară înaltă de 7 m), însă cel mai bun rezultat l-a avut în 2015 la competiția Cel mai puternic viking din lume. Bjornsson a doborât un record vechi de 1.000 de ani atunci când a purtat pe umăr un buștean de 9,7 m și 650 kg. Potrivit legendei, celebrul islandez Orm Storulfsson a cărat odată un buștean de aceeași mărime – echivalentul unui catarg de corabie – făcând trei pași. În funcție de versiunea povestirii pe care o auzi, între opt și 50 de bărbați au intervenit să ridice bușteanul pe umerii lui Storulfsson care, după acei trei pași, și-a rupt spatele. „Nu a mai fost niciodată același om", spune Bjornsson, singurul participant care a reușit să-i vină de hac bușteanului; l-a cărat cinci pași, suficienți cât să doboare recordul. Cu fiecare pas făcut, își amintește el, putea să simtă cum i se comprima spinarea sub greutatea care părea să-l strivească. „Mă durea totul", spune el.

Durerea este doar o parte din meserie atunci când jobul tău presupune să ridici bolovani și mașini și să ai de-a face cu „atacul" necruțător de castroane cu carne și smoothie-uri doldora de proteină din zer, aminoacizi, ulei de pește și calciu. Bjornsson crede că atunci când totul se va încheia, când va fi declarat în mod incontestabil Cel mai Puternic Om din Lume, va reduce numărul caloriilor și va reveni la o greutate mai... normală. „Cred că m-aș opri la circa 170 kg", spune el.

Afară este întuneric și burniță – din nou. În orice moment, ploaia se va transforma în lapoviță. Andrea s-a retras în dormitor să învețe, iar casa este acum plină de vikingi uriași: cinci strongmani giganți din orice punct de vedere, dacă nu îi compari cu prietenul lor, Thor, care îi domină.

Bucătăria demnă de un bucătar-șef a fost un motiv pentru Bjornsson să cumpere casa, însă ceea ce l-a convins a fost de fapt curtea nefinisată. A plantat iarbă, a pus o trambulină pentru atunci când îl vizitează fiica lui de opt ani și a instalat un patio și două căzi enorme. Una este pentru apa geotermală care iese din pământ la circa 38°C; cealaltă e umplută cu apă rece ca gheața. Bjornsson le folosește alternativ în majoritatea serilor, ca parte din recuperare, și își și primește și prietenii.

Până să ia Bjornsson în silă ultima înghițitură din cea de-a șasea și ultima masă din zi, toți cei cinci bărbați se refac deja în patio. Se rotesc în cada cu apă caldă (în sensul acelor de ceasornic) până când unul ajunge în colțul din spate. Este cel mai apropiat de cada cu apă rece, moment în care acel viking se ridică, pășește afară și intră în apa rece, mereu cu expresia unui bărbat care a fost lovit în testicule. Bjornsson își dă jos tricoul 5XL și sandalele și iese pe ușă ca să-i ia locul. „Atenție la inundație!", strigă unul dintre vikingi. „Vine băiatul cel mare!"

Men'sHealth

ABONEAZĂ-TE ACUM!

6 LUNI 46,75 LEI
12 LUNI 93,50 LEI

REVISTA TA PREFERATĂ DIRECT ÎN CUTIA TA POȘTALĂ!

CUM TE ABONEZI
Plătești abonamentul online pe site-ul www.burda.ro, secțiunea Abonamente, sau direct în contul **Burda Romania SRL: RO20 BACX 0000 0003 7186 1000 deschis la Unicredit Bank, sucursala Grigore Mora, RO 6646770,** specificând „Plată abonament revista MEN'S HEALTH". Dacă ai plătit direct în contul nostru, trimite dovada plății, scanată sau fotografiată, pe adresa de e-mail: *abonamente@burda.ro,* împreună cu datele tale de contact: nume, prenume, adresă completă, telefon, data nașterii și ocupația.
Vei primi pe e-mail confirmarea de primire a dovezii plății și a datelor.

Detalii despre abonamente poți primi la numărul de telefon 0372.106.000.

NOTĂ: Revista MEN'S HEALTH apare de 10 ori pe an. Edițiile duble sunt iulie/august și decembrie/ianuare. Suplimentul Ghid de antrenament Men's Health nu este inclus în abonament.

1

Superforță. Când nu avea o halteră la îndemână, pentru Lou era bun și Billy Crystal. Aici, pe platoul unei emisiuni TV, prin 1978.

Lou Ferrigno

PRIMUL HULK ȘTIE CĂ MUȘCHII NU-S TOTUNA CU FORȚA. / DE MIKE ZIMMERMAN

Legendarul culturist și actor Lou Ferrigno a reușit să facă față intimidărilor încă de mic. După ce o boală i-a afectat grav auzul, a copilărit în Brooklyn, în anii '50, fiind cunoscut drept puștiul cu aparat auditiv, care nu vorbea bine. „Vai, copiii erau atât de răi. Se purtau îngrozitor cu mine", spune el. Apoi, chicotește: „Așa că am devenit Incredibilul Hulk". Iată cum s-a transformat Ferrigno din ciuca bătăilor într-un erou imbatabil.

MEN'S HEALTH: Nu ești primul puști care crede că mușchii impresionanți pot rezolva orice. În cazul tău, a funcționat.

LOU FERRIGNO: Când eram mic, eram obsedat de putere – puterea de a supraviețui. Culturismul mi-a adus admirația și respectul pe care mi le doream. Când aveam 19 ani, abia așteptam să urc pe scenă și să-mi încordez mușchii, pentru că îmi doream să mă fac remarcat. Mai târziu, a devenit rampa mea de lansare spre succes.

Totuși, se spune că tipii care ridică greutăți întruna nu sunt prea inteligenți.

Mereu suntem asociați cu stereotipul bărbatului plin de mușchi, dar fără pic de creier. Totuși, ca să ajungi campion la bodybuilding, trebuie să fii inteligent. Trebuie să ai cunoștințe de anatomie și de nutriție. Arnold [Schwarzenegger] și cu mine am ajuns să avem succes datorită disciplinei deprinse practicând culturismul. Acesta îți dezvoltă atât trupul, cât și mintea.

Dacă tot a venit vorba de Arnold, cum a fost pentru tine să fii rivalul său?

La început, nu a fost vorba de rivalitate, pentru că el era idolul meu. Era cel mai bun din lume, dar și eu îmi doream să fiu cel mai bun. Eram în competiție. Dar îl respect enorm pentru că mi-a deschis o grămadă de uși. Era înalt, și asta mi-a ușurat munca, deoarece și eu sunt un bărbat înalt [1,95 m]. Datorită lui, lumea a început să îi respecte pe culturiștii înalți.

Cum faci ca rivalitatea să nu devină toxică?

Fii mereu în competiție cu tine însuți. Poți folosi rivalitatea ca motivație, însă bodybuildingul este un sport individual, la fel ca golful – fii atent la competiție, nu la competitori.

Dacă ar trebui să-ți petreci tot restul vieții făcând un singur exercițiu, care ar fi acela?

Flexii cu haltere. Bicepșii sunt cei mai impresionanți mușchi din corp și au fost întotdeauna preferații mei. Ce să mai zic? Bicepșii frumoși te fac remarcat.

În afară de exercițiile cu greutăți, cum altfel poți dobândi forță?

Și intensitatea este importantă. Poți face 100 de repetări, însă, dacă nu le faci la intensitate maximă, nu vei avea rezultatul dorit.

Ești de părere că baza este corpul tău?

Forma fizică influențează orice faci. Dacă nu-ți asculți corpul și nu-l respecți, cum poți aborda alte aspecte? Cu doar 50% implicare? Totul începe de aici: energie și disciplină. Asta face diferența.

Am o mărturisire de făcut: de fiecare dată când mă uitam la *Incredibilul Hulk*, mă plictiseam până apăreai tu.

La 20:15 și la 20:45. Atunci apărea Hulk, în fiecare episod. Asta e tot ce trebuia să știi.

Deci... Hulk din prezent, generat pe computer, versus Hulk din anii '70, interpretat de tine. Argumente pro și contra?

Eu pot da autografe. Noul Hulk, generat pe computer, nu poate. Și nici nu îl poți îmbrățișa.

Ce-l poate face pe Lou Ferrigno să se transforme în Hulk?

Oamenii mincinoși. Oamenii leneși. Oamenii care tergiversează totul și evită să își ia viața în mâini. Oare ce mai așteaptă?

Te rog, hai să dăm de cap unui mister vechi de când lumea: cum se face că pantalonii lui Hulk nu se rup niciodată?

Există un motiv pentru asta, dacă îți vine să crezi. Pentru că serialul era difuzat la ora 20, CBS ne-a interzis scene cu goliciune mai jos de buric. Eu puteam avea un singur nasture descheiat la pantaloni. Când apar ca Hulk, nasturele acela este descheiat. Totuși, când Bill Bixby se transformă înapoi în David Banner, nasturele respectiv nu e niciodată descheiat. Iată adevăratul mister. ■

Adaptare de Oana Popa. Gulliver/GettyImages

Johnny DEPP
Javier BARDEM
Geoffrey RUSH
Disney
PIRAȚII din CARAIBE
RĂZBUNAREA LUI SALAZAR
DISNEY AND JERRY BRUCKHEIMER FILMS PRESENT JOHNNY DEPP "PIRATES OF THE CARIBBEAN: SALAZAR'S REVENGE" JAVIER BARDEM BRENTON THWAITES KAYA SCODELARIO
KEVIN R. McNALLY AND GEOFFREY RUSH MUSIC BY GEOFF ZANELLI COSTUME DESIGNER PENNY ROSE FILM EDITORS ROGER BARTON LEIGH FOLSOM BOYD PRODUCTION DESIGNER NIGEL PHELPS DIRECTOR OF PHOTOGRAPHY PAUL CAMERON, ASC
EXECUTIVE PRODUCERS MIKE STENSON CHAD OMAN JOE CARACCIOLO, JR. TERRY ROSSIO BRIGHAM TAYLOR PRODUCED BY JERRY BRUCKHEIMER BASED ON WALT DISNEY'S PIRATES OF THE CARIBBEAN
BASED ON CHARACTERS CREATED BY TED ELLIOTT & TERRY ROSSIO AND STUART BEATTIE AND JAY WOLPERT STORY BY JEFF NATHANSON AND TERRY ROSSIO SCREENPLAY BY JEFF NATHANSON DIRECTED BY JOACHIM RØNNING AND ESPEN SANDBERG
/CineForum.ro
26 MAI 2017
LA CINEMA ÎN 3D ȘI IMAX 3D
MUSIC CHANNEL
NATIONAL GEOGRAPHIC ROMÂNIA
Men's Health
Forbes LIFE
Gentleman's
A List
eVa.ro
MOVIE
URBAN

zoom-zoom

Faceți cunoștință cu noul model
Mazda CX-5, o mașină născută
din filosofia Jinba Ittai.
Îmbinând designul unic,
„KODO – Sufletul Mișcării"
cu tehnologia SKYACTIV,
Mazda CX-5 creează
un sentiment de comuniune
între șofer și mașina sa.
Noi îl numim Jinba Ittai.
E modul Mazda de a conduce.

DRIVE TOGETHER

人馬一体

NOUA Mazda CX-5

mazda